慈善离我们有多远？

——中国社科院“宗教慈善与社会发展论坛”演讲





郁丹教授致辞：

各位领导、各位大德、各位同仁，你们好！今天请允许我用自己的母语来作讲座。因为我在国外待的时间很长，老是用英语写作，汉语说得不太流利，请大家包涵，谢谢！

我首先想由衷地感谢，社会科学院世界宗教研究所的曹中建书记、卓新平所长、金泽副所长、郑筱筠教授邀请索达

吉堪布和我参加这次具有历史意义的国际慈善会议。前不久，我们在德国的哥廷根和慕尼黑，一起作了愉快的、具有深远意义的学术交流，今天又欢聚一堂了。

看到来自不同学科的同仁、朋友们，以及来自各宗教的慈善家，对我而言，今天是中国的“慈善日”。从我个人学科意义上讲，今天也是特殊的一天——我由衷感谢、感恩中国藏族佛学家、思想家、精神科学家、生命伦理学家、慈善家索达吉堪布，在百忙之中抽出空来，我们一起完成这篇论文。在过去半年的合作中，我每时每刻都在感受、感悟堪布慈善思想的甘露。

索达吉堪布，现任四川省甘孜州色达喇荣五明佛学院大堪布，除了翻译、编辑达千余万字的各类著述，他还是一位跨文化、跨民族的慈善家。自 2007 年 4 月开始，堪布发出“启动爱心”的倡议，提出“慈善是心”的核心理论，此后陆续开展了捐建学校和敬老院、资助学生、组织赈灾等一系列公益善举。2008 年和 2010 年，堪布与国家领导人一起参加了第二届、第四届“国际慈善论坛”，并作了主题发言。

这次我们合作撰写论文，对我来说，是一个社会学实验，其目的是通过一个当代藏汉佛教互动的案例，从经验上和学科上，探讨宗教与慈善互惠的关系。这里所称的“社会学实验”指的是，我们的合作是基于一个共同认知的倾向——即社会活动要知识化，学术研究要社会化。

我们的共同目的是，辨认、表达出佛教是如何通过其传

统世界观中与慈善相关的教义，参与构建中国公益社会的。通过对佛教“布施”理念和行为的研究，我们希望在当代中国慈善公益场景里，阐述佛教布施对构建公益社会的两个重要方面：第一、布施是一类精神行为；第二、布施是一种把奉献人群与受益人群连接起来的道德移情过程。从社会学的词汇来说，这两个方面促成了公民社会资源的积累、公民责任感的增强、民族亲情团结的增进，以及对国民慈善公益习俗的培育。

针对中国慈善业当下的现状，作为社会科学工作者，我深深感到自己的学科理论观有很多局限性，感觉到更需要聆听慈善实践家们在构建中国公益社会过程中的经验和感受，这样能够避免自己学科理论与社会现实的脱节。

现在有请索达吉堪布用自己亲身的慈善经历，给我们开示佛教文化中“慈善”的内外意义，欢迎——

我跟郁丹（Dan Smyer Yu，德国马普宗教与民族多元研究院）教授一起写了一篇文章，叫《移情布施与公益》。他作为一名西方的学者，我作为一名藏传佛教的教徒，分别从不同的角度，就对慈善的认识作了一些阐述。但今天讲这个的话，可能有点理论化，刚才主持人也说了，“要多听一些穷人的声音”，所以我在这里，想把自己生活中个别穷人的声音传递给大家，

这也算是一种爱心传递、温暖社会吧。

我总认为，所谓的慈善，并不是宗教徒才需要做的，它应该是所有人的道德底线，体现了人类的共同美德。这一点，刚才各大宗教的相关人士，都按照各自的教义，对慈善阐述了不同的理念。而对我们佛教来讲，佛教认为所有的众生皆具佛性，从某种意义上说，每个众生毫无例外都是“佛”教徒，因此，慈善就该是人人必须行持的行为。

现在很多人认为，慈善是一种宗教行为，并且是短期的突发性行为，似乎只有发生了灾难，才会让人联想到“慈善”。但实际上，做慈善不一定非得有很多的财富、很大的权力，只要有一颗爱心，人人都可以为“穷人”提供帮助。

所谓的“穷人”有几种：一种是物质很富裕，但内心特别贫穷的，这种人需要心灵上的帮助；还有一种是物质生活贫穷，连基本生计都难以维持的，他们需要财物上的资助。鉴于此，我们每个人明白慈善的意义非常重要。

如今在中国，慈善的普及面还不太广，很多方面有极大的提升空间。北师大的王振耀教授曾做过一个统计：中国作为拥有 13 亿人口的经济大国，目前的慈善组织只有 2000 个左右。而与之相比，人口 3 亿多的美国，慈善机构超过 100

万个；人口不足 1 亿的英国，有 16 万个；人口只有 3000 多万的加拿大，有 8 万个。这组数据可以让我们一目了然：中国的慈善事业，今后还有很长的路要走。

当然，这一切离不开相关政策的支持，若能对慈善活动减少一些条条框框的约束，提供较为宽松的空间，慈善事业的未来肯定更令人期待。同时，宗教人士也好、非宗教徒也好，若能经常举办各种论坛，就此作一些交流以取长补短，我相信，将来会有更多人得到切实有效的帮助。



其实，如今很多穷人的现状，我们可能根本想象不到。在大城市里，有些人吃一顿大餐或买一件名牌的钱，若是节

省下来去帮助他们，可能会改变许多人一辈子的命运。

作为出家人，我原本近 20 年来一直在山里修行、学习经论，后来为什么要出来做慈善呢？就是因为看到了很多穷人。

有一次，我去一个人的家里，他家只有一把茶壶、十来斤粮食，其他什么都没有。我问他身上有多少钱，他红着脸说只有 32 元，这就是全部家产。他的母亲生病了，一直躺在那里，没有钱医治……试想，在当今这个时代，32 元钱能做什么？能看病吗？看到他的眼神，听到他的声音，作为一名佛教徒，我如果一直呆在山里，与世隔绝，就已经失去了佛教所讲的大悲心。

还有一次，我见到一个需要资助的大学生。他的父母都是病人，家里唯一值钱的东西，就是一辆摩托车。这个孩子非常聪明，考上了大学，很想读书，但学费就要 4500 多块。他的父母一直在商量，准备卖掉摩托车。那个时候，我们发现了他家的状况，想办法帮孩子交了学费。

其实，这个社会上，需要帮助的人特别特别多。今年，我们上海“慈慧”基金会，就资助了藏族、汉族的 300 多个孩子。在发放善款的仪式上，一个贫困的孩子来作代表发言，她说自己的父亲早年因车祸成了残废，母亲起早摸黑，苦苦支撑

这个家。为了几个孩子的学费，母亲到处去借钱，但亲朋好友都不愿借，因为之前父亲看病欠的债还没还……她泣不成声地讲着父母的无助、自己面临失学的痛苦，我当时也流了很多眼泪。其实，我是个不喜欢哭的人，包括父亲去世，也没有流过什么泪。但听到他们真实的心声，确实触动了内心最柔软的地方。

所以，我们每个人有能力的话，应当多关爱弱势群体。当然，这个一方面需要政策的宽裕，对慈善事业进行立法保护，以促进其规范化、管理化、现代化的转变，同时也需要人们观念的扭转，不要一提到“慈善”，就当成一种宗教行为。

其实，只要有善心，谁都可以参与慈善，慈善也并不一定只是钱。黑格尔在一本书中讲过：曾经有个年轻的死囚，在押赴刑场的途中，围观的人群里有个老太太，突然冒出一句：“看，他那金色的头发多么漂亮迷人！”这位即将告别人世的年轻人听后，朝着老太太的方向，深深鞠了一躬，含着泪大声喊道：“周围若多一些像您这样的人，也许我不会有今天！”所以，我们有时候出于爱心，对别人说句贴心、安慰的话语，实际上也是一种慈善。

谢谢大家！

探索内心科学的精髓

——中国社会科学院演讲





卓新平所长[1]致辞：

今天，我们给中国社会科学院的研究生、世界宗教研究系的学生开一堂特殊课，因为是开放性讲座，也有社会各界的朋友、贤达来参加。欢迎你们。

为什么说特殊呢？因为我们邀请了一位特殊的教师。以

---

[1]卓新平：中国社会科学院世界宗教研究所所长，中国宗教学会会长，中国社会科学院学部委员。

前给我们讲课的，都是社会科学院的研究人员或大学教授。但我们毕竟是研究宗教的，想要研究透彻，直接与宗教界人士尤其是精英人士面对面对话，很有必要。用佛教的话说，我们今天要跟一位藏传佛教的大师结缘，由这位特殊的教师，为我们作一个不同以往的讲座。

今天我们邀请到的，就是索达吉堪布大法师。

尽管许多朋友对堪布已非常熟悉，但我还是简短地介绍一下：堪布生于1962年藏历六月初四。对我们这代人来说，其实堪布是非常年轻的，不过虽然年轻，他的深厚学养与修行功力，却让我们学界钦佩不已。

堪布1985年舍俗出家，到色达喇荣五明佛学院潜研教理、精苦修持，得到大成：教理上有相当深度，修持上更是颇有造诣。由这位教师授课，不仅可以听到他对我们所熟悉的学理作的精要阐释，更可以了解修持在宗教研究中的意义，而这也正是我们学术界了解不够的地方。今天有这么一个学习和对话的机会，很值得珍惜。

索达吉堪布著述甚丰，介绍他著作的单子有整整两页，这让我们学界人士都颇感汗颜。

法师送我两本新作，一本是《苦才是人生》。“苦才是人生”，这话一听就非常有哲理。学界里常说“没有痛苦就没有宗教”，宗教就是用来面对痛苦的。不管你生活在什么样的世界里，也不管你的人生道路或命运如何，都离不开“苦”这一大的命题。所以，“苦才是人生”，很有哲理。还有一本是

《做才是得到》，讲实践的，书名已经简洁地表达清楚了。

好，让我们一起倾听宗教大师的智慧之言，有请——

在前几天的"宗教慈善与社会发展论坛"闭幕讲话中，卓所长提到"本次论坛于2012年12月12日这个'特殊'日子闭幕……"，这种"特殊"很有意味，或许也是一种缘起。

很高兴又和大家见面了。

我没有什么高深的学识和修证，这一点我有自证，也算自知之明吧。只不过从小信佛，加之近30年的学佛历程，让我对自己有了些信心。时间长点而已，也没有别的。

今天与诸位交流，我并不奢求改变谁的观念，或给谁的人生带来转变。但长期的学习让我相信，佛教教义的确值得每一个知识分子潜心研究，研究后你将发现，它对你的人生观、价值观或世界观只有好处，不会有丝毫损害。

我知道世界宗教研究所对各个宗教都很尊重，也为学习研究提供了开放、自由和包容的气氛，我认为这种气氛是适当的，是未来教育的必然趋势。而你们让我来以出家人身份谈谈对佛教的理解和收获，我也乐于分享。

建立理性信仰

大家知道，当今人类在价值取向上，因为教育导向或自身缺乏理性思维等原因，常有盲从现象：不管是在生活领域还是科学或宗教研究领域，当一个新事物被提倡时，人们便会蜂拥而上，可遗憾的是，他们最终获得的利益不大。也许这就是“羊群效应”了。

羊群是一个散乱组织，每只羊都没有主见，因此当一只羊有什么反应时，便会骤然引起整个羊群的巨大骚动；甚至一只羊受惊跳崖，其他的也会跟着坠入深谷。

人类社会不也如此吗？一个人穿件好看的衣服，大家都穿；广告说某个营养品有益健康，大家都买……实际上，人人都要这么穿吗？一定要这么补充吗？不一定。

如今开放了，打着科学幌子让人上当的，有；打着什么教的名义传播虚假思想的，也有。因此，在你可以信这个、也可以信那个的时候，我认为，如果是包含真理的教义，信哪个都好，有信仰比没有信仰好，不过，你也应该问问自己：我的信仰，是否有一种理性成分？

今天我们探讨的是内心科学，在心这一层面，我向来觉得佛教与科学是一样的，我们都相信理性。佛教所强调的信——“信乃道源功德之母”，指的就是理性之信。

佛在《卡拉玛经》(《Kalama Sutta》译自巴利经藏)中说：卡拉玛人，你们不要信风说、传说、臆说，不要信与藏经意义相合之说，甚至不要因为有人说“此沙门是我大师”而相信他……卡拉玛人，你们应当用自己的智慧观察，如果这个法是不善或有罪的，会引来无益和痛苦，应舍弃；如果这个法是善或无罪的，会引来利益和快乐，则应具足……

我没有PPT给你们演示，你们可以到网上查一下。这个经文很短，但它对理性的强调，以及用非信仰方式教诫人们思维苦乐与善恶因缘的关联，是很值得我们深思的。

物质与精神追求的次第

放眼中国历史，其实信仰一直都有，尤其是在物质条件比较优越的时期，人们总会崇尚精神追求，“信点什么”。

上世纪的五六十年代，连温饱都成问题的时代，没人讲究什么精神追求。莫言坦言，那时他的目标就是吃顿饺子，后来写文章也是为了温饱。此前人们对释道儒的信仰还在，家家供佛，供太上老君或孔子、孟子的像，而“文革”一来，这些供奉就被无神论摧毁了。很特殊的年代。

改革开放了，人们的生活渐有起色，各方面也有了自由空间，于是，被压抑的心灵开始寻找归处。而与此同时，宛

如“八仙过海，各显神通”一般，气功、瑜伽以及后来的心理咨询和催眠等宗教非宗教团体也应运而生。

这很正常，因为人就是这样：在他不必特别关心饮食的时候，会向内心寻求精神食粮。这就是人跟动物的差别。

据说有科学家观察过：当把一个人和一个动物同时关起来，在不给食物的情况下度过几天后，放出来时，两者最先需求的都是食物。动物也找吃的，人也找吃的。

但之后就不同了。动物得到吃的以后，还是找吃的，除了吃的，没什么其他品位。而人在解决了吃的问题以后，就开始考虑衣服、房屋等各方面生存需求；接下来，非常自然地，人会在心灵或精神上寻找慰藉，这就是人的不同。

当然，在人类社会里，这种进程也是有先有后。西方早在上世纪七八十年代就开始了，1993年我去美国、加拿大、德国、新加坡等国家时，见他们在物质方面已相当富足，人人有车有房，那时他们的心也转向了精神需求。

而现在的中国与之类似，人们在生活上有了一定满足以后，也开始内观，寻找精神层面的意义了。



在你寻找信仰的当口

那么在这个时候，在你寻找信仰的当口，有可能遇到好的宗教，树立正确信仰；但也有可能遇上邪教，堕入邪知邪见的深渊，谁能保证呢？没有智慧掌控的饥饿心灵，一口咬住的是真理美食还是邪教毒品，不好说。你们也清楚，邪教有市场，并不是没有原因的。

所以《卡拉玛经》教诫："不要信风说、传说……"

传说明天就是"世界末日",那我们是最后的交流了……(众笑)会不会呢？如果从细无常的观点看，每一天都是末日，因为这一天永远不会回来了。比如，今天是2012年12月20号，

对我今天的这个身心来讲，就是它在这个世界上的最后一天，明天以后不会再有了。的确是末日。

然而，如果是像人们传的那种“世界末日”，我在不同场合都说过，是没有依据的。我家乡就有人说：“地球马上毁灭了，不要呆在家里，到外面住……”我跟他说：“整个地球都毁灭了，你到外面搭帐篷有什么用？”

在我们的生活里，也常有人打着“科学”的旗号，“你要吃这个、吃那个，再不吃就完了……”，或者顶着什么“教”的名义，“你要这么这么做，不然肯定有灾难！”

其实我们的灾难，是不理性。一个人如果足够理性，有智慧，就能够获得正确信仰。

佛教是个好信仰，然而在信仰佛教的人群中，很多人的修行只是烧香拜佛而已。烧香拜佛是有功德，这一点，在座的研究生法师们都会承认，我也承认。但是，只烧香拜佛，能不能体现佛教的所有精神呢？不能。

佛教的主要精神是智慧和大悲，但不了解佛教的人，看到一点表象或不如法行为就诋毁整个佛教，这是不对的，也说明自己的认识不够。但不管怎样，我建议大家研究一下佛教的因明逻辑。这种逻辑非常严密，不仅经得起观察和推敲，

还能让你在运用和探索中发现真理。

佛教义理乃内心科学之精髓

苏国辉教授是香港大学脑神经科学专家，多年的科学研究和实践，反而让他对佛教有了新的认识，他相信，虽然科学先进，“但很多事情科学是无法解释的，很多重要的问题，佛法可解释其他宗教所不能解释的，甚至帮助解决这些问题，这是佛法最吸引我的地方！”

他已经皈依了。起先他也认为佛教是迷信，皈依、出家或佛教行为只是形式而已，但通过姐姐的因缘，开始听闻佛法，甚至研究起佛法，“佛教最令我惊讶的两个概念就是‘无常’和‘因缘’，这是科学证实不到的，偏偏这正是宇宙万物的真理，是我们不能去否定的。”

他喜欢引用爱因斯坦的话：“任何宗教如果可以和现代科学共依共存的，那就是佛教。”这不是简单崇拜，而“科学之父”对佛教的评价也不是说说而已。从爱因斯坦的传记看，他对犹太教、基督教、伊斯兰教等许多宗教都有研究，所以，他的结论不是凭空而来。

我不排斥任何宗教，它们对人类的贡献不容置疑。但在长期观察后我也认为，佛教义理的确是内心科学之精髓，世

间任何一门学问，不管是心理学、逻辑学、宇宙学、生命学，这些知识虽然各有其深邃与智慧一面，但却无法超越佛法的理论和认知，过去没有超越过，将来也不会超越。

下面我对佛教的几个观点作个简单分析：

无常

佛教里所说的无常，不需要你凭借信心来认识，如果需要信心，信仰就成了判断基础，你当然可以选择不信。但这是一条真理，如果你的智慧够细腻，就不得不承认它。

无常分粗无常和细无常两种。

粗无常是容易发现的：大自然中春夏秋冬的交替；生命从婴儿、少年、老年直至死亡的进程；你的家庭或周围所呈现的你可以感觉到的变化……这些都是粗无常。

细无常较难了解：一个法，当它生起的那一刹那就会灭，这就是细无常。换句话说，生即是灭，生等于灭。

也许你会觉得矛盾，生怎么会是灭呢？让我们先假定一微秒就是这“一刹那”，一个不能再小的单位。

第一微秒是“生而即灭”的，也就是说，在这一微秒上，法

必须有生灭的变化。如果它生而不灭，不变化，那就要留存到第二微秒，与之成为一体；而第二微秒也应该不变；第三、第四微秒不变，乃至一分钟不变，一小时不变……这样一来，这个法就恒常存在了。但现实中却没有这种法。

现实中凡是产生的法，外面的物质也好，我们人的内心也好，我们都可以见到或者预见它的坏灭，以及在不同阶段的变化。由此你可以推知：前一刹那与后一刹那的法必定不是一个体性；在这一刹那上也必定存在无常。

因此，在虚幻的世俗显现层面观察时，生即是灭、灭即是生，生灭是一体的，这就是细无常的真理。

缘起性空

所谓缘起性空，就是我们见闻觉知的万事万物，看似真实存在，但实际却是因缘聚合的虚幻显现，本体是空的。

对此，量子力学已有所认识，物理学家们也不再把物质当作实体存在。而在霍金倡导的弦理论中，更认为一切显现的法——也包括组成物质的基本粒子乃至波或磁场，全都没有真实体性，不过是由“弦”的振动或力用所呈现而已。

有了这种认识，再来看《金刚经》所说的“凡所有相，皆

是虚妄”，就能理解：科学所证实到的夸克、亚夸克等微粒也无非缘起显现，有相，但不成立本体。

有学者把弦理论与缘起性空对照，认为二者是相通的。

万法唯心造

我大概了解过“测不准原理”，它认为，当你观测一个亚原子时，因为观测器发射的光子的影响，让被观测的物质微粒的现状发生改变，从而无法精准测量。

这比较符合唯识的认知。依唯识观点看，粒子改变的原因，与观察者的意识介入有关。当意识介入时，原有的客观存在会受到主观意识的影响：我来测试，粒子会随着我的意识改变；专家来测试，粒子也会随着专家的意识改变，所以就测不准了。由此你会发现，在现实世界中，纯粹的客观实体并不存在，心反而起着主导作用。

随着一个人的意识运作，它不仅可以让外在事物不断发生变化，甚至可以发出特别广大的波，有如银河系般无边无垠。这种波是眼睛看不到、手摸不着的一种能量，要确定测量当然很困难，就像粒子的不确定一样。

当我们借鉴佛教知识思维这个道理时，业感现象很能说

明问题，因为它也是测不准的。

比如眼前这朵花，三个人看会有三个结果：一个觉得好看，一个觉得一般，一个觉得难看。谁的审美才是标准？“好看”还是“难看”？显然，花上面没有确定的“好看”或“难看”，这是随着各自意识介入，得出的不同测量结果。即使有更多人参与，得出很多“好看”，也肯定是不同的。

这种“测不准”，佛教里称“万法唯心造”。

什么是万法？就是器世界和有情世界。用现在的话说，就是自然科学和社会科学所研究的一切法。自然科学研究外在事物，社会科学研究人类社会现象，而佛教认为，这些事物或现象的差别全都是心造的，诚如月称论师在《入中论》中所说：“有情世间器世间，种种差别由心立。”

讲到这里，我得说，我这个人有些特别。我研究佛法，会对佛教生信心，而我看世间理论，会更加深我对佛教的信心。这种信心，也许是我的分别念，但也许是在认识和比较中得到的一种经得起考验甚至相当科学的理智信念。



探究内心科学的方式

如果佛教的确是内心科学的精髓，该如何探究呢？探究的方式就是闻、思、修，尤其是听闻及思考佛法。离开了这条途径，我们对于心的真相很难达到一种确实的认知。

辩论

在闻思佛法或探索内心科学的过程中，怀疑和困惑在所难免，不过我个人认为，藏传佛教的因明辩论传统是遣除疑惑的最好方法。即使在今天，也是不可或缺的。

当今学者们知识面比较广，这个也看，那个也学。这固然是一种求知方法，但从逻辑学的认知态度来看，不求甚解

是不可以的。也就是说，有了问题不能放着，你选择这个课题，那对里面的每一个知识点都要通达。怎么通达呢？要辩论，要和智者们辩论，直至辩得清清楚楚、明明白白。

而现在的佛教徒也是似懂非懂的多，信得真切的少。“前世后世存在吗？"应该存在吧，听说是有。"善有善报、恶有恶报成立吗？"应该成立吧，听说是这样。”处在这种犹疑不定的状态中，从科学层面看，说这个人已经把握到真理了，是很难让人信服的。

我对科学也有信心，是因为长久以来科学家们一直在用严谨的推理与实证，展示先进的理念及成果，造福人类。于是我认为，想让佛教的理智光辉遍照世间，让人们的心灵受益，也需要懂些因明的辩论方式，以树立坚信、推广佛法。

前世后世存不存在？这类命题一定要辩论。当你能够符合规则地辩论一段时间，终有一天，你的心中将会远离疑惑，犹如强风驱散乌云、太阳显露一般，完全明了。

所以，学佛就要遣除疑惑。遣除了疑惑，作为佛教徒，你可以有无谬的见解和行为；作为学者，你可以严谨地治学和实践。而如果被疑惑的硬壳包裹着，说“有”，不确定，说“没有”，也不确定，始终是迷糊的。

你一定要深入、彻底地了解真理。了解了，就不会从信仰或思想中退失了。

认识心性

当你对见解和修行有了确实认知，接下来就要用修行把它明晰、真实地体现出来，也就是要认识心性。

禅宗的修行本来是通达心性的绝好途径，但是修行者也需要明理，不明教理直接趋入很危险，有可能误入歧途。而如果只是枯坐，毫无境界，也不过是空耗时间而已。

马祖道一起先喜欢坐禅。怀让禅师问他："大德坐禅图什么？"他说："图作佛。"怀让就拿一块砖在他面前磨来磨去。马祖好奇地问："你磨砖做什么？"怀让说："做镜子。""磨砖怎么能做成镜子？""那坐禅怎么能成佛？"马祖一听，言下大悟，立即拜怀让为师。

枯坐不是智慧的来源。禅宗有禅宗的安住方法，不过这种安住，最好是在认识心的本来面目或者追随这种认识的境界中，才有意义。不认识心性，不论坐也好、行也好，多数只是一种形象。

"若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。"

这是印度佛学家寂天论师的名句，出自《入菩萨行论》，一部千百年来让无数修行人意识得以转变、命运得以改造的经典之作。偈颂的意思是：如果你不了解心的奥秘，不了解心是一切法的主尊，想要求得快乐、避开痛苦，是做不到的，也没有实义，终归还是要漂泊轮回。

“不思善，不思恶，这时候，哪个是你的本来面目？”这是六祖启发惠明的教言，惠明也因此开悟了，“如人饮水，冷暖自知”，完全通达了心性。

可能我们都很羡慕这种境界，但是在寻求或到达这个境界之前，我建议大家，一定要系统了解佛教的知识。

信仰是快乐的源头活水

你可以尝试着有个信仰。

都市里的人每日奔波，为家庭、为工作、为各种事物忙碌着，但是我们得到了多少快乐？很多人有相当高的文化水准，穿着体面，也过着有档次的生活，但是在这些人里面，真正快乐的又有几个？

也许你们不了解山里人。在我出生的那个山沟里，直到今天，很多老人、孩子没见过飞机、火车、高速公路，没上

过网，也没看过电影，一如古代一样，过着清贫的生活。

“什么享受都没有，这是什么生活？”

可是他们很快乐，论幸福指数，可能远远超过那些拥有财富、地位、名声，但缺乏精神生活的人。

我不是说因为贫穷才幸福，这样的话，乞丐就最幸福了。我是说，当佛教的信仰从小注入他们的血脉，让他们在知足少欲和乐观的心态中成长，此后不论过上什么生活，碰着什么境遇，都会体现出那份天然的快乐。

这就是信仰的力量，它是快乐的源头活水。

我常常希望人人有个信仰，有了信仰，在你享受宗教的精神食粮时，可以得到快乐。不论你是贫是富。

没有信仰的富人很苦恼。听说西方有些巨富因为不知道怎么使用财富，非常苦恼。其实这个好解决。如果你懂得因果道理，知道这是你前世的福报，以及今生自己努力与他人帮助的结果，自然会感恩社会，也会乐意扶贫济困。那时你心里不仅没有吝啬，反而会充满快乐。

有信仰的穷人不必苦恼。虽然活着离不开物质，但是当信仰带给你的知识，让你因为生存本身或自己所拥有的一切

感到满足、感恩，甚至满怀慈悲地平等待人、爱任何人，那即使你身无分文，也一样可以过着简单而快乐的生活。

在佛教历史上曾经涌现过无数有修证的高僧大德，他们的人生也是风风雨雨。不过在这些风雨中，他们从来没有失去快乐：兴盛光荣时，他们不骄慢，一如平常过着淡定的生活；受社会歧视、遭人非议时，他们不仅不感到失落，反而更加从容、自在，一样快乐。

这就是境界，是真正的、难得的人生快乐。

世界上最快乐的人

这种超越外物、纯由精神的快乐，能检测到吗？

2002年，美国威斯康辛大学作了一项“快乐与禅定”的研究，研究中他们发现，修行人的大脑中与快乐相关的神经元活动比一般人活跃很多，而明就仁波切在禅定中大脑快乐区域的神经元活动指数，比普通人提升七倍以上。这让科学家们惊讶不已：“是不是仪器坏了？”

他因此被誉为“世界上最快乐的人”。

像他一样拥有内在快乐的人，我相信，在这个世界上还

有很多。不过，如果你到城市里有财富、有才华、有地位的人群中寻找，不一定找得到，相反，在有纯正信仰的群体中你会发现：原来快乐的人确实不少。



大多数人还是“信点什么”

2005年，华东师范大学童世骏教授和刘仲宇教授领导了一项有关宗教信仰的调查。调查结果中最耐人寻味的是，“不信教的、宣称自己是无神论者的，占样本总人数的15%不到。”

从这个结果可以看出，就像刚才说的，人们在物质上稍感满足的时候，大多数人还是“信点什么”。

什么都不信的人是比较空虚的。上班、下班，看电视、

睡觉；第二天也是上班、下班……一天天这么过。当然，日子可以这么过，这也是一种生活方式，但是谈及意义，谈及我们对自己、对社会的责任，可能还是需要一些思考。

而对有信仰的人来说，如果你从自己的信仰中汲取到善心、爱心、慈悲心，我认为这是最大的收获。前几天在社科院的这个论坛上，我仔细聆听了四十几位发言人的讲话，也认真作了笔记。结果他们讲的没有别的，全是这些理念，以及追随这种理念所付出的实践，无一例外。

当时我有些感慨：人，表面上是一样的，各个国家的人也都差不多，但因为价值观的不同，有些人活一辈子，只是为自己活着，为生存活着；而有些人在为自己活的同时，也成为一盏灯，照亮别人，照亮无数的人。

的确，有钱人和有钱人不同，有地位的人和有地位的人也不同，但是看待这些不同，旁观者一般会有一种比较一致的评判，大家会问："这个人，他为社会做了什么？"

你有地位，这是你的能力，但也是社会给你的，那你用这个地位为社会做了什么？你有财富，这是你的福报，但也是你从社会中获取的，占去了一定的资源，那你用这些财富又为社会、为地球，回馈了什么？

想想看，人生不过几十年，当我们走过这段生命历程，我们给大家留下了什么？如果我们什么都不想留下，当走到生命尽头的时候，那些东西，我们能带走吗？

佛陀圆寂了，但他的精神还活着

今天探讨的是心的奥秘，总结起来可由两方面分析：一是空性与光明无别的一面，一是慈悲利他的一面。

空性与光明无二无别，这是心的本体。一般来讲，这个道理非常深奥，不经由佛教的修持，只用科学或心理学方式是很难通达的。而从历史上看，高僧大德们在通达心性的时刻，因为真正了解了，也就看破、放下了。

看破放下了，会不会感到痛苦？

我坐出租车的时候，很多司机问我："你这样不痛苦吗？不孤独吗？你怎么过得下去？你怎么怎么……"

他们对我如此关心，很感谢。不过，从佛教的道理看，你不看破的话，也不一定快乐；而我们看破了，也不一定痛苦。所以，快乐与否，一定要有智慧的观照。

慈悲利他有很多层次，从菩提心的高度来看，作为学者或宗教人士，都还有进步和提升的空间。当然，只要我们肯

放下以自我为中心的状态，就有利他的起点了。

诗人臧克家曾说："有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。"如果一个人死了还能活着，是指他的精神永存，那我们也可以说：佛陀圆寂了，但他的精神还活着。

佛陀的精神，留在他的教义中。2556年了，直到今天，这种思想东西方的人们都在学，芸芸众生也因此获得了无边利益。而且我相信，将来乃至有人类、有生命居住在这个世间，他的精神依然会闪耀光芒，照亮有情的前途。

附：

现场问答

（一）**问**：法师您好。我是社科院宗教所的研究生。我的专业是汉传佛教，但我对藏传佛教也有兴趣。现在的年轻人基本知道，藏传佛教与汉传佛教义理上是一致的，只是在文化及传播方式上有些区别。所以我想请教，怎样才能更好地了解二者的共同性？

答：和你一样，我学藏传佛教，但对汉传佛教也有信心；可能和我们俩一样，现在有很多不信佛的人也想了解佛教。所以，在这个开放时代里，广泛了解是一种自然的需要。

要了解藏汉佛教的共同性，我建议可以举办一些研讨会。在举办研讨会时，如果是以藏传理论为主的，可以邀请汉传佛教的学者、法师或大德；如果以汉传理论为主的，则可邀请藏传佛教的学者、专家或大德，这样在同一平台上就教义、文化或传播进行对话与探讨，应该会有收获。

早些时候文化之间总有隔阂，西方的东西没进来，东方人就没法了解它。但现在不同了。现在什么文化都可以交流，

如果是佛教界坐到一起，我想只要围绕“诸恶莫作，诸善奉行”的原则，谁都有话说，谁都可以得到利益。

禅宗、净土、华严，格鲁、噶举、宁玛，虽然每支传承都各有特点，但其慈悲与智慧是一致的。人类正需要这些。

（二）问：我是中国社科院宗教所研究藏传佛教的学生。现在藏密在内地非常火，许多藏地的活佛高僧也都在广行灌顶和传法，您怎么看待这种态势？是不是应该有更多的大德来引导福慧二资的修行？

答：现在内地学藏传佛教的人，有两种层次。

一种人近似迷信。他们几乎不知道何谓上师、活佛，一听到有灌顶、传法就蜂拥而上，也不观察这位上师是从哪里来的，这是一支什么样的传承……如此凭一时冲动来依止是非常不妥当的。在我们的传统里，一个弟子与某位上师结上师徒因缘之前，必须作一番谨慎观察。

还有一种人比较理性。他们在需要精神依托、在其他地方又找不到依托时，遇上了藏传佛教。他们发现，藏传佛教不仅有完美的理论体系，更有殊胜的修行方法，于是，就如饥饿者找到了美味营养的食品一样，纷纷加入并学修起来。

这种人知识分子居多。据我了解，现在有成千上万的人经由系统学习后，已步入了正规的修行之路。

这是学习者的两种情况。至于活佛上师们的做法，我相信，只要有真正的菩提心，用什么方法都可以利益大家。

问：据说藏传佛教中有一种认识：无显宗不得佛教正道，无密宗不得佛教正果。请问您怎么看？

答：是有这种说法。不过，显宗和密宗在究竟意义上是融会贯通的，二者相辅相成。可以这么说，如果你得到显宗的最高果位，就得到了密宗的无上境界；如果你没有圆满密宗的修行，也不可能得到显宗的至高圣果。



（三）问：请问什么是前行？

答：前行分共同外前行和不共内前行，共同外前行有人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚；不共内前行有皈依、发心、忏悔、供曼茶和上师瑜伽。这就是前行。

在藏传佛教的各大教派里，前行的教授大同小异。但有一点我要提醒：它不是藏传佛教所独有，而是一切修行的基础，离开它，高攀任何大法都是修不成的。不过前行也不难，不论是出家人在家人、东方人西方人，谁都可以修。

问：现在内地有很多居士拿出很多钱供养某位高僧，但我们觉得他走偏了，不是正信，是不是可以这么理解？

答：这不能一概而论。如果他供养的是汉传佛教或藏传佛教中的真正上师，也是凭信心供养的，功德确实很大。当然居士们也得会观察。供养了不具资格的上师，发现问题了再来后悔、诽谤，就不愉快了。

不过再怎么说，我们都不应该因为个别人的行为，判断藏传佛教或汉传佛教整体的师徒关系。

问：那该怎样判断一位上师是不是具德上师？

答：我对《大圆满前行》作了一个讲解，144 堂课，里

面有很详细的阐释。例如，真正的上师在智慧上要过关，通达显密经论或至少通达自己所传授的法；要具足大悲心；要不贪财物；要琐事鲜少，等等。

（四）问：请问人生的意义是什么？您对幸福怎么理解？

答：人生的意义或幸福有很多层次，但我认为，最高的人生意义就是帮助他人；最大的幸福，就是从内心里感觉满足，并认识到让你感觉满足的事物的价值。

（五）问：我是来自中央民族大学的博士生，学习藏传佛教，研究方向是宁玛派。有人说汉地禅宗对宁玛派大圆满法产生过一定影响，对此您怎么看？

答：在莲花戒论师时代，禅宗玛哈雅那和尚来藏地弘扬顿悟法门，但他所提倡的“不行善，不造恶，一味安住”，让寺院里供灯、烧香的传统消失了。于是莲花戒论师与他进行辩论。之后，玛哈雅那就离开了。

有人说，他的观点是邪说，所以被藏地大德赶走了；也有人说，他的禅宗思想太深奥，当时藏人的智慧还普遍处在较浅的层次上，接受不了，所以他自己走了。

龙钦巴尊者是宁玛派中最权威的大成就者，他在《七宝藏》之一的《实相宝藏论》中说："阿阇黎大和尚的密意，寻伺者接受不了，但从实际意义来说，完全符合正法。"

学过《六祖坛经》的都知道，禅宗有顿渐之分，神秀大师弘扬的是渐悟法门，易于理解和修持，为当时帝王所认可。而惠能大师接受并弘扬的是顿悟法门，这一法门可以一刹那安住，所以要求也高，不适合渐次根机。渐次根机是要次第修行的，不可能一下子安住。

因此可以说，是因为顿渐差别，才有了玛哈雅那来藏时的冲突。我也对照研究过禅宗和大圆满的道理，非常相合。

（六）问：我也是中央民族大学的研究生，学藏传佛教。活佛转世是藏传佛教的独特现象，请问在佛教义理方面，怎样看待这一现象？是不是我们每个人也都是转世而来的？

答：所谓"活佛"，是后人改变后的用词，藏传佛教中的本意是"转世者"，不是活生生的佛。现在很多人喜欢活佛，认为是活的佛来了，但不是这个意思。

转世者也分层次。有些修行好的人，因为想在轮回中度化众生，临死前会跟随发愿作不同观想：如果他想在来世成

为一个能力大的人，就把自己的神识观想成藏文的“吽”字入胎；如果他想变成有智慧的人，就观想“德”字入胎；而他想成为具广大悲心的人，就观想“舍”字。这样有目的地圆寂之后，来世就成了活佛。

有人想：“为什么藏地有活佛，而汉地没有呢？”其实汉地也有。不仅是汉地，美国乃至很多地方都有。

如果从广义或不讲究修证的角度讲，每一个人都是“转世活佛”。比如，假如我前世做牛，今生变成人，那我就是牛的“活佛”。同样，马的“活佛”、羊的“活佛”、人的“活佛”，都可以有。这是从单纯转世的角度讲的。

真正的活佛——藏传佛教中的高僧大德，他们的确是由前世透过自己的修行力量，有意识地作了适当观想以后，把神识迁移到今世而成为人的。这种人的奇妙之处在于，他的身上真实延续了上一世的慈悲和智慧，甚至习气，你可以轻易发现这些超越或相似的征象。

在今天的市场经济环境下，虽然也有个别“活佛”是因为家人的“认证”或其他什么原因，有了“活佛”称号，但我一向不否认转世活佛现象，也亲自拜见过很多真正的活佛。他们确实不一样，不是普通人。

有一次，我去青海参加了一个藏传佛教的研讨会。会上提到一个人，他可以把《格萨尔王传》全部背下来。《格萨尔王传》的每个传记大概都是一本书，总共有四十多个，他全部背下来了。但奇怪的是，他一字不识。对于这部《格萨尔王传》，你们社科院的降边嘉措也有专门研究。

用科学解释这种奇特记性，可能谁都说不清楚，但以转世理念来认识它，前世的串习与积累或许是有说服力的。

问：*要靠愿力才能转世成功吗?*

答：成就者才转得成，一般人光靠发愿不行。

问：*请问哪里有这种修法?*

答：你想转世，是吧？



问：对，我想继续再来。

答：莲花生大士的《中阴法门》，以及全知无垢光尊者的《上师心滴》里都有这种观修方法。

由这种修法所成就的转世化身，不仅是人，也可以成为各类众生。宁玛巴的麦彭仁波切 7 岁时即能造论，是藏传佛教中最伟大的上师，他的著作如今在英美等国家备受关注和推崇。临圆寂前，他说：“我下一世将转成动物，不会马上生在人中……”成就者有转世成功的把握。

（七）问：我是中央民族大学藏学院副教授，也是一名

佛教徒。看过您与济群法师的对话《藏密问答录》，解除了我和朋友们对藏传佛教的许多误解，所以对您非常景仰。我很推崇吃素，但有朋友说，佛陀时代不纯粹吃素，结缘到什么就吃什么，也吃肉，而汉地吃素传统源于梁武帝。不知道他的说法对不对?

答：根据小乘经典的描述，佛陀时代的佛教徒在化缘过程中，的确是得到什么就食用什么，而今天南传佛教的有些僧团也还是这么做。但在《大般涅槃经》[2]等经典里，佛陀也亲自说过："我以前允许比丘吃三净肉，是不了义的，是随顺当时情况制定的……从今天起，不能再吃任何众生的肉了。"这些大乘教义，才是佛的真正密意。

佛在大乘里遮止吃肉，就是为了不给众生带来痛苦，而这种否定过去的做法，也符合世间的某种教育规则。比如，小学课程中提到的动物故事，虽然对学生们有教育作用，但不一定真实，大学里讲的才是真的。

所以，依据大乘精神，是不允许吃肉的。

问：有人听我说吃素是因为怕动物有痛苦，就说："植物

---

[2] 《大般涅槃经》云："迦叶菩萨复白佛言。世尊。云何如来不听食肉。善男子。夫食肉者断大慈种。迦叶又言。如来何故。先听比丘食三种净肉。迦叶。是三种净肉随事渐制。……迦叶。我从今日制诸弟子。不得复食一切肉也。迦叶。其食肉者。若行若住若坐若卧。一切众生闻其肉气悉生恐怖。"

也有痛苦啊。”我说植物没有，因为它不是有情。他们就说：“你怎么知道它没有呢？你又不是植物……”甚至有人说植物也参与六道轮回，请问该怎么反驳？

答：植物学认为植物有生命，但这种生命，是指在阳光水土等因缘聚合下的一种生长，一种简单反应而已，没有苦和乐的感受。苦乐要依着五蕴才有，但植物没有五蕴，所以没有苦乐，这在《大般涅槃经》[3]和《楞严经》[4]里都有说明。

虽然我们不是植物，但理论上知道植物属于无情法。而动物有五蕴的缘故，和人一样会感受苦乐，所以杀动物和伤害植物不同。当然，从环保角度讲，也要保护植物。

（八）问：我是中科院微生物所的，做基础研究。我曾经想过，我这么研究一辈子，也不一定给人类带来多大好处，解决什么问题。我正在学《入行论》，所以想问您，怎么能在工作中也修行菩提心？

答：你能学《入菩萨行论》，我非常赞叹，这部论对于爱

---

[3]《大般涅槃经》(卷 7) 云：“谷米草木无命无我。非众生数。若有能作如是说者。是我弟子。若不能者。当知即是外道弟子。如是经律是佛所说。若有随顺魔所说者。是魔眷属。若能随顺佛所说者。是名菩萨。”

[4]《楞严经》云：“又善男子穷诸行空已灭生灭。而于寂灭精妙未圆。若于所知知遍圆故。因知立解十方草木。皆称有情与人无异。草木为人人死还成十方草树。无择遍知生胜解者。是人则堕知无知执。婆吒霰尼执一切觉成其伴侣。迷佛菩提亡失知见。是名第四计圆知心。成虚谬果违远圆通。背涅槃城生倒知种。”

心的传播，确实有一种不可思议的作用和力量。

修习菩提心，不一定非要与你的研究和工作有密切关系。一个人生存于世，即使交游不广，但只要怀着一颗助人之心，对你的亲人、同事以及你所接触的动物之类，时时刻刻奉献无私的爱，生命就是有意义了。你的奉献不一定会载入史册，但它在你意识的“蓝本书”里，一定会被记载的。

（九）问：我是宗教所硕士一年级的学生，研究藏传佛教。刚才说到幸福时，您说您家乡的人虽然没见过飞机，却很幸福，但有更多人不是生活在您的家乡，请问生活在这个现代社会的人，该如何找到幸福？宗教与现代社会又该如何融合，使大家在心灵上有一种寄托？

答：这里有很多人研究藏传佛教，很好啊。

我不是因为你们研究佛教、弘扬佛教就说好，其实我一向认为，只要是对人类有利的，不论是什么宗教或者哪种科学，我们都应该广泛弘扬它。而对人类身心不利、对社会不利的宗教或科学，不必过于吹嘘它。

关于幸福问题，刚才我也解释了，我们藏地人觉得幸福，不是因为那里的条件不好，而是因为大家都有信仰，是信仰让每一个人保持良好的心态。

不过现在也不是所有人都信佛了。前段时间华西医院接诊了一个藏族年轻人，得的是抑郁症。医生觉得奇怪："你是藏族人，按理说不该得这种病的，你是不是已经被同化，丢失了信仰？"他们从来没遇到藏族人得抑郁症的。

我也没听说过。所谓抑郁症或因感情自杀之类的，我们那里几乎没有。因为大家从信仰中知道，两个人的感情是无常的，感情破裂就是因缘到了，再怎么努力也没办法。有了这种了解，无常一来也都能接受。

不丹成为世界上幸福指数最高的国家，也是因为信仰。上世纪 90 年代我去那里时，当时的国王是桑给旺修，我还跟他聊过天。他们全国上下都信仰藏传佛教，特别虔诚，对物质的要求也不多。因为担心外来事物影响本国信仰，他们特意对国外旅游者设了一个最低消费：每人每天两百美元。

说到这些，我很庆幸自己能够出家。"黄金白玉非为贵，唯有袈裟披最难"，出家是挺难的，但出家以后，随缘度日比什么都幸福。这是我的人生观和价值观。

我认为信仰的确能带来幸福。比如你信佛教，懂得因缘和无常的道理后，遇上痛苦就不至于特别难受了。那时候你会明白，和外在物质相比，我们更需要内在的精神粮食，这

才是保持心态快乐放松，使人生走向幸福的真正力量。

问：信佛的人心存疑惑，怎么办？

答：不管佛教徒还是非佛教徒，任何一个追寻真理的人，起先有些疑惑是好的。禅宗所谓“小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟”，当我们在疑惑的引领下，经过长时间的了解、摸索和磨炼，一个明显的结论将会在心里呈现。

这就是定解，一种意识层面的决定见解。

因为获得这种见解的路很曲折，你要经历挫折，要在疑惑与遣除疑惑中辗转前行，所以当你最终得到它时必定深信不疑，而且不会退转。那时候，你念佛会念得踏实，参禅也参得有力，修什么法都容易。否则，盲修瞎练只会带来痛苦。

心灵绿化与幸福人生

——苏州科技学院演讲





主持人致辞：

下午好，欢迎大家的到来。今天我们很高兴地请到索达吉堪布大师，与我院师生进行一场关于“心灵绿化与幸福人生”的学术交流。堪布大师是当代著名的佛学家、慈善家、理论家、翻译家、社会活动家。大师虽然学识渊博、智慧深邃，修证境界无法揣测，平时却为人低调，生活极为俭朴，只是一心一意利益众生。

下面有请堪布大师为我们作学术报告——

前段时间，媒体一直在报道“幸福人生”话题，记者们处处询问“你幸福吗”，幸福成了全国上下关注的焦点。

我也问过自己：“你幸福吗？”

不知道是我有心理问题，还是我们出家人都是如此，我感觉自己不是很关心世人追逐的幸福，或者说，我对幸福的关注点有所不同。然而，虽有不同，思考后我也发现，其实每一种幸福的获得，都与心灵净化或说心灵环保有关。

我们更需要心灵环保

环保可以分外环保和内环保两种，外环保是对自然环境的保护；而内环保，则是对心灵环境的保护。

和之前的时代相比，今天的人们有了更多的环保意识，城市绿化也有了相当改善，不论在人们的生活区也好，在校园内外也好，都会有一种舒心悦意的感觉。由此人们开始了解，人居住在自然界中，就应该重视环保和绿化；而我们把绿化做好了，想破坏环境的人也会有所顾忌。

《阿凡达》是卡梅隆最成功的两部电影之一。这部片子

好看是一方面，另一方面，它也倡导环保理念，认为这是每一个人的责任和义务，它甚至警告我们，如果再为某种利益肆无忌惮破坏自然，人类也终将进入一种悲惨的境地。

我不知道人类何时会面临这种外界的困境，但是我注意到，在心灵方面，我们已经陷入了更为艰难的处境。所以我认为：和外环保相比，我们更需要心灵环保。

现在许多年轻人毕业后，不论本科生、研究生或是博士生，当他们穿过优雅的环境，步入整洁气派的办公单位时，却发现自己和这里格格不入。什么原因呢？缺乏这方面的教育。怎样学知识、怎样掌握科技，这些哪里都不缺，但怎样为人处世、怎样做个品性善良的人，却是缺失的。

了解到这些以后，不论我走进哪所学校、走进什么样的知识分子群体中，都会介绍佛教里的慈悲与智慧，以及传统文化中的感恩与仁爱。我认为这些知识才是最重要的，尤其对今天的学生来讲，比什么知识都重要。

欲望惯性让我们的心永不满足

贪、嗔、痴、慢、嫉是五毒，是心灵垃圾，清除了这些，再植入善心和美德，或许就是“心灵绿化”的意义了。

五毒的核心是贪欲，也就是欲望，一个有着太多欲望的人，是很难过得开心的。

当欲望在心里涌动时，我们会觉得必须要些什么。“我必须要买个手机”、“我必须要买部车”、“我必须要买栋房子”、“我必须要找个对象”、“我必须要有个美好家庭”、“我必须要什么什么”……有了一样还要一样，别人有的我们也要有，就这样，欲望惯性让我们的心永不满足。

仔细想想，我们真的需要这些吗？不一定。即使所有人都沿着这条欲望之路匆忙走着，有智慧的人也应观察一下心态，问问自己：我一定要这么走吗？这个方向对吗？

一个人生存于世，基本的衣食住行是要有的，缺了这些不行。但事实上，我们要的却不止这些，我们大多数的需要是一种攀比，“同事买房了，我也要买；同学买车了，我也要买……我们是一样的，他们有我没有，怎么行？这不就赶不上他们了吗？”

今天的大学生也在攀比。和过去不同，过去的大学生比读书，为吃饭穿衣发愁，但现在比名牌，“别人有名牌，我也要有；别人有两套，我要三套……”老师们肯定注意到这些了，但老师们想的也是赚钱、求高位，哪有时间引导学生？

当欲望成了人们生活的一部分，成了整个社会解不开的心结，每个人就只有不停地寻找。从小学、中学、大学一直到进入社会，在人生的每个阶段里不停寻找；从小人物到大人物，人人都有自己想要寻找的东西。

我们到底在寻找什么？很多人说：“我想要满足自己的欲望。”但是大家看看：到死为止，有谁真正满足了？

因此，尽管这是潮流，我们不得不追随，但在你追随的过程中，如果能适时反观自己，也看看身边人的状态，或许你会有所醒悟：原来这些真不是我需要的，只是别人追求，我也跟着追求而已。现在是放下的时候了。

痛苦伴随每一种生活方式

假如我们执迷不悟，在习惯性的追逐中，可能品尝最多的就是痛苦。因为你即使得到了，也不满足，欲望会让你一再抱怨：“为什么别人命好，我却这么不幸？”

其实，你也不是不幸，因为痛苦伴随每一种生活方式。

有一位刚出家的比丘，每日坐在硬垫上，以苦行方式学习佛法和禅修。这时候他看到方丈和尚坐着舒适的坐垫，有地位有权力，做什么都能自行安排，非常羡慕：“能当上方丈多

好，不用像现在这样受苦。”

等他真的坐上方丈位子，成了大和尚，大大小小的事情都来了，管寺院、带徒弟、弘扬佛法……太多的压力和责任又让他羡慕起小沙弥，“他们的日子多幸福啊，自由自在，哪里像我，这么多束缚！”

此时他明白了，一个人如果不会自得其乐，在这个位置上痛苦，换个位置也一样痛苦。

有些同学可能也羡慕老师的生活，“他们有工资、有待遇，有家、有车、有房，多享受，而我却要天天在这里苦读书，学习压力大不说，还要花家里的钱。”

但等你当了老师、成了家，要照顾上面的人、要照顾下面的人，要做好工作、要看人脸色，同时还要处理家里家外的琐事，那时候，你肯定会羡慕自己的学生，“他们多单纯、多开心、多自由啊，我再也不会有这种生活了。”

如果我们不喜欢眼前的处境，能逃避得了吗？逃避不了。到哪儿都一样。即使你出了家，像在我们学院，出家人也要自己做饭、洗衣、料理生活，而且要从早到晚闻思经论，比你们还忙。也有好吃懒做的，觉得在家生活苦，到那里出家，原本想的是过清闲生活，结果比以前还苦。

再说压力，出家人的压力不比你们小。真正的出家人不是要求什么、争什么，他是要看破、放下，但这个很不简单；而且他要肩负起弘扬佛法的重任，这个更不简单。因此，没有一股心力撑着，没有一定的修行力量，是走不下去的。

前后想想这些道理，其实快乐什么时候都是有的，只不过，你需要用知足的心态，才能体会到它。



舒展你的心灵

怎么才能知足呢？我想最好的方法就是教育，心灵教育。

心灵教育可以让我们的心态变得温和、调柔，甚至时常处于一种开心的状态。佛教认为，我们之所以痛苦，是因为

对自我太执著了，而要化解这种执著，就要学习慈悲的观念，了解因果的道理，进而以前世后世的格局认识生命的真相，这样慢慢地，你的心灵就被舒展开了。

没什么想不开的，也没什么可抱怨的。

我们的心灵有很多面向，学习理论或技术技能，可以让你对生存有把握，但如果缺失心灵教育，不论在学校读书还是到社会闯荡，都很难真正开心起来。一旦碰壁碰多了，说不定会越来越缺乏自信，以致内心失去韧性，走向绝路。很多学生自杀，就是因为少了这方面的教育，太脆弱。

“我找不到人生的答案”，这是一个大学生自杀的原因。其实你把心态放开，多一些包容，也不至于那么想不开。

当然，逆境来了，谁都不好调整，所以提前有个准备是明智的。怎么准备呢？我们可以这样观察和思考：

如果你喜欢攀比，我建议你不要往上比。往上比，别人有房，你要有车；别人有奔驰，你要有宝马……这么比，你总有比不上的，总会痛苦。要经常和那些不如自己的人比。很多同学看过《1942》，看了以后，都觉得现在太幸福了，把自己扔进那样的场景里，可能连活的力气都没有。

如果你只在意眼前，我建议你看得远一点，不仅是物质层面，还有精神：要懂因果道理，要为心灵在这一世乃至来世的成长作些思考。

如果你只顾自己，我建议你多关爱他人。你可以学学儒家文化，孝顺父母，约束自己，学着与别人相处。你也可以学学基督教思想，以博爱胸怀为人类着想。我觉得，西方好多思想家及诺贝尔奖得主的影响力，就与这种信仰有关。毕竟，站得高才看得远。

当然，更广大的爱在佛教。在这里，你将被引导关爱包括动物在内的一切生命，有了这种慈悲境界，怨敌都可以成为最亲密的朋友，还有什么仇恨或看不惯的呢？

因此我认为，学校教育里最需要的就是爱和慈悲的课程。只有通过这种训练，我们才可以培养学生具有良好人品，让他们懂得如何为人处世、待人接物，如何在将来工作时与他人合作等等，利益非常大。

人性本善

我们的心是可以训练的。

很多好运动员不是天生就完美，之前也有缺陷，他们的身

体是在经历上千次、上万次的训练后，才变得柔韧有力、运用自如的。同样，当我们被惯坏的心态，经由爱和慈悲的训练，研究教理并进行禅修后，也可以进入一种善的、宽广的状态。长远看，这种心态的利益远胜于文凭的意义。

那是不是人人都可以进入这种状态？

是，因为人性本善。自从荀子提出“人性本恶”以来，至今有很多人认同这种说法，并对人性感到失望。不过，最近西方科学家却用实验证明了孔孟的说法：人性本善。

他们设计了这样的实验：一个“不幸的成年人”在一群十八个月大的幼儿面前试图完成各种任务，却不能成功。比如，他“不小心”掉落一顶帽子或什么东西，想捡起来却做不到，诸如此类。这时科学家看到，“幼儿们都伸出援手，帮助成年人完成了任务。”多次实验的结果都是一样的。

由于实验对象只有 18 个月大，科学家认为，“孩子们帮助他人的行为是天生的，而不是被教育或模仿得来的。”

这就是人性本善。如果进一步探究，佛教所谓“一切众生本具如来藏佛性”的理念，应该更有说服力。佛性就是我们的善良本性，每一个众生都有，它犹如虚空一般清净无垢，并恒时散发善的光辉，有无穷功德。而一般人不能体现这种力

用，是因为我们这个佛性，被无明障垢遮蔽了。

不过，障垢是暂时的、不真实的，可以去除。明白这个道理，你就明白所谓修行或说心理训练的意义了。

不知足者虽富而贫，知足之人虽贫而富

当我们接受了一定的训练后，首先会明白一点，就是欲望的过患。欲望毁坏了太多人的正常生活，一旦正常的心态被它扭曲，人会变得躁动不宁，进而在无尽欲望的推动下，不断追求、攀比，陷入种种痛苦。

正因为如此，佛教会根据一个人知足与否，分判他是贫是富，而非简单依据他有多少财富。诚如《佛遗教经》里所说："不知足者虽富而贫，知足之人虽贫而富。"

不知足的人，虽然富有却是贫穷的。因为一个有着极大欲望的人，即使富如龙王、应有尽有，但在"我要、我还要"的不知满足的心态中，感受着内在贫穷的煎熬。相反，一个知足的人，虽然贫穷却是富有的。想想看，一贫如洗也自得其乐，还有什么能让他失去精神的满足感？

这两种人社会上都有。有些人物质富有而精神贫穷，有些人物质贫穷而精神富有，谁更快乐？一定是后者。

我认识一个修行人二三十年了。他的生活非常简朴，别人供养点东西，哪怕是一小块地毯也觉得多余，担心增加执著，送人了。“有点吃的，就够了。”这是他的生活，一辈子以修行度日，特别快乐。

我也认识一些富人，但正如佛经里所说，他们确实很贫穷，因为想要的太多：一辆车不够，要两辆；两辆不够，要三辆……可能有能力的话，一百辆都不够。没有车时觉得一辆就够了，但有了，为什么又不这么想了？

也许你们不理解那个修行人的简朴，但他担心增加执著的智慧，或许能提醒我们：即使你实现了某个梦想，得到了你想要的生活，也要留心随之而来的痛苦。

空

我们追求一样事物，通常的理由是，我们觉得它美好。但在真实的观察中，这种美好是不确定的。

比如这束花，当你心情好的时候，觉得它美，但心情不好的时候又觉得不美；这个人觉得美，那个人觉得不美。如果在花的本体上确实有“美”这样东西，一种恒常性的、一成不变的或说实有的特性，那么所有人都应该看得到，你在任何心情下都应该这么认为，但实际上却不是。这说明什么？在

任何事物上，都没有一种实有的特性。

这刚好符合佛教所谓的“空”。正因为本体是空的，你的感觉可以不同，每个人的评价也可以不同。

用“空”的认识看待人生，如果你能体会到一种虚幻性，就接近它了。可惜，年轻时你不一定懂。

人在年轻的时候，会认为有钱有地位才幸福，也常会想着“怎么更好看”、“怎么更快乐”。但长远想想，即使你变得好看了、有钱了，短暂风光一过，几十年后一样会成为特别难看的老人。那时候，你有再多的财富，能受用多少呢？能抵挡缺乏思想或信仰的落寞与孤独吗？

要知道，这些属于内心的东西，年轻时就该好好培养。但正值20岁的时候，我们根本不去想它。我们不思考人生的哲理，不探索宇宙万物的真相，也不想着将来有机会时去帮助可怜的人、回馈社会，我们不想这些。我们只顾眼前，不为将来准备，更不考虑来世，尽管这些必定会到来。

所以我认为，年轻人身体是成熟了，但心理还不够成熟，这种道理，可能要等到五六十岁的时候才会明白。



有些东西是不需要的

如今网络发达，但很多同学上网，把太多时间花在一些没有用的知识上，以至于自己的心灵如同沙漠，没有智慧教言甘霖的滋润，也没有播下善法种子，一片贫瘠。

其实，你们自己也知道，有些东西是不需要的。

我们需要对今生乃至生生世世有用的知识，需要慈悲助人的理念，而不需要那些损人损己的思想。

我们需要好好上课，过单纯的学生生活，而不是天天上网玩游戏，不好好睡觉，让生活失去规律。

我们不需要攀比，读大学期间，穿得一般好就可以，不需要太好，不需要这样那样地装饰自己。

我们可以吃得健康一点，这对身心、对学习有利。

寝室最好保持整洁，不要塞太多吃的穿的，弄得房间里乱七八糟。住处不清净，也说明心里不清净。以前我在泰国参观一些禅师的住处时，一进去就感觉特别舒服，简单、整齐，而且他们只吃中午一顿，其余时间都在修行。

其实生活可以这样，简朴一点好。为什么苏格拉底走进市场会感慨说："世界上竟然有这么多我不需要的东西。"我们也一样，不需要那么多东西。我们觉得需要这个、需要那个，多数是贪欲作祟，弄来了也不会满足的。内心里这个越来越大的欲望坑，用什么东西能填满呢？

所以，我们要经常清理欲望带来的各种垃圾，绿化心灵，这样才能过一个干净、舒适的人生。

当然，活在今天的世界里，如果不能与时俱进、不肯享受物质文明，就会成为"怪物"而与世隔离。我并不是让你们变成这样。我的意思是，贪婪不会带来真正的人生品质，一味跟随欲望而行，会活得很累、很苦。

满足感就是幸福感

应对贪婪之火的烧灼，最好的清凉剂就是满足感。有了满足感，我们的人生会过得充实而有意义。所以我一向认为，满足感也就是幸福感，二者紧密相连。

最近新闻中常报道，在包括北京、上海等 38 座城市中，拉萨的幸福指数最高。连续六年都是如此。

有人说是"因为生活水平提高了"，对此我并不否认。但这不是根本原因。根本原因是拉萨人信仰佛教，并因为信仰而有了满足感，有面对困难和痛苦的能力。而且和拉萨一样，在青海、甘肃、四川、云南等那些有藏民族居住的地方，大家也是因为信仰藏传佛教，懂得用佛教调整内心，才普遍享有一种幸福感。

有信仰可以隔绝灾难、度越痛苦

信仰的力量是可以被看到的。信仰佛教的人有道德约束，知道断恶行善，因而可以隔绝灾难。

前段时间，在就少数民族预防艾滋病问题举办的论坛上，人们发现，在凉山彝族自治州吸毒及艾滋病蔓延非常严重的情况下，与之相邻的甘孜藏族自治州却没有发现有人吸毒。

是什么形成的隔绝？道德围墙。除此之外还有什么理由呢？两州之间没有阻隔，气候及经济条件也差不多。

我们不是要评判哪个民族如何如何，但在某些时候，优秀的文化传统一定会体现它的价值所在。尤其是在一些毁灭性灾难面前，你会发现它强大的支撑力。

玉树地震后，我在那边呆了六天，遇到很多受灾的人。但前所未有的是，很多人发现，这些人不需要心理安慰。我记得最典型的是一位老太太，六十多岁，一只脚断了，正在临时医院接受治疗。她面带微笑，念着咒语。

“听说你家里的人都死了？”我问她。

“是。”

“那你……以后怎么办？”

“也没什么吧。人这一辈子什么都会遇上，一切都是无常的，我是修行人，知道这个道理。”

看着她，我开始问自己：我从小信佛，出家后也一直在研究佛法，但如果这件事发生在自己身上，我会不会有这种境界？

大家也可以这么问问自己。因为人生不可能总是平安、顺利、不遇到任何困难，这是不可能的。人生是此起彼伏的。在此起彼伏的生命旅途中，痛苦就是痛苦，快乐就是快乐，这一点谁都知道。但当你极度痛苦时，是否能找到生存的希望？当你快乐自在时，是否能保持平和，甚至随缘帮助那些需要帮助的人？如果是，你就是智者了。

随缘

智者是随缘度日的。随缘一词看似平常，却有很深的智慧内涵，当你不论走进任何一种生活情境，如果始终能保持随缘心态，快乐就不会远离你了。

很多人认为佛教是消极的，其实不是。佛教向来不鼓励懒惰或逃避，不是让你一学佛就什么都不管了。真正的佛教徒会全力投入，他会以知足少欲对待自己，满怀慈悲关爱他人，进而在不断省察内心的过程中，让心渐渐开放，进入一种谁也夺不走的快乐中。

我们都希求快乐，但有些快乐是不长久的。如果你到一个不健康的场合感受刺激，短暂的快乐之后，你的身心上会留下巨大的副作用，让你深陷痛苦。所以，我们应该接受心灵培训，这样才会有智慧过好生活的每一天，甚至坦然地走

过生老病死，这不是很快乐吗？

我不是来传教的，“佛教如何如何，你们一定要皈依，学佛会得到什么……”不需要。我是在真诚地、负责地为诸位介绍一味心灵妙药。

思想贫乏的人，如果不服用心灵妙药，即便你拥有全世界的财富，也不会快乐。否则，亿万富豪应该再快乐不过了，但实际不是，他们还是愁眉苦脸，有的连觉都睡不好，要吃安眠药。

你有了钱，钱没有带给你快乐，你也没有用它利益社会，那这个钱的价值，到底在哪儿？

所以，不是非要往外求，如果能从内心里找到快乐或满足的点，人生就是幸福的。我很随喜老师们讲授心灵方面的课程，这对年轻人是有益的，如果读书期间听不到这些，离开校园，有没有机会就难说了。

日后你们肯定会有财富、有地位、有名望，但那时候你会最关心什么？是自己，还是社会？我们从小到大想的都是自己了，最多也就是家人或亲戚，除此之外，不会太关心我们的周围或世界。这是自私的。自私不会带来光明前途，只有无私和利他的心，才会发出光芒照耀世界。



附：

现场问答

（一）**问**：我是来自外国语学院的学生。有大德说，佛陀教育我们的是真相，但现在很多人惧怕或不愿面对真相，比如无常或空。我把“无常”告诉同学时，发现他们确实不太愿意接受，请问这时该如何抉择，还可对他们说些什么？

答：生老病死等无常是真相，但在《阿含经》等佛教典籍中，也有教导世人如何成家立业、积累钱财，如何过得快乐、开心等教义；在特殊的节日里，藏传佛教也有以金刚歌舞表达喜庆的传统。可以说说这些。告诉他们，佛教不是一种悲观的宗教，它不避世，离我们的生活也不遥远。

过多的贪执的确有害，但对初学者来讲，生活里正常的希求和努力是需要的，佛教不排斥这些。该做的事要做。

佛教里确实有空的认识，也有离贪的修行，但这是很高的境界，不要求一般人也做到。就如在科学研究中，对宇宙万物最细微实相的探索，只是少部分人的事情一样。

（二）问：我的一个老师说："大学生应该以利益社会、利益大众的心态学习，否则就违背大学的宗旨了。"今天听您讲座，我得到一些启发，能否请您再开示一下?

答：你老师说得非常对。

高了不说，一个人在读书期间，如果你所有心思都是在考虑自己的利益，等完成学业到了社会以后，一般来讲，生活上都不会太顺的。即使你进了想要去的单位，这个地方也不一定需要你。因为任何单位都发现，他们需要的是那些能为别人着想的人，不是只考虑自己的人。

不论你在什么地方做事，一定要把那里的事当作自己的事来做。这样，你才会有成功的一天。

（三）问：请问怎么把佛教理念用在企业里?

答：我认为，佛教和企业是最易融合的。不仅企业或文化事业在佛教理念中可以找到它所需要的点，不夸张地说，大学里任何一门学科，不论文科理科，也都能在两千五百年前佛陀留下的八万四千法门中找到相应答案。因此，把佛教思想用于企业文化或管理中，是很便利的。

有一家企业，它的企业文化就是《心经》。它要求每个员工都要会背《心经》，每天早上上班前必须背一遍。员工们一边背诵一边观察，"哦，原来眼耳鼻舌是空的，"于是"心无挂碍"，焦虑或痛苦也就淡化了。

空了会不会不积极呢？不会。空是空掉负面情绪，空掉这些，正能量自然而然就提升了。

企业是人的群体，这一点很重要，所以它需要一种文化在人与人之间流动。大家知道，西方有很多企业就是因为一种特别好的企业文化而成功的。以前中国企业在这方面做得不够，现在好像也都在努力了。

员工的仪表以及产品的设计或 Logo 之类，这些外相的东西是需要的，但有了企业文化，可以让每个人在这个内在的思想点上形成连结，让企业更富于活力。

如果在企业的核心思想中融入了佛教理念，其实就是在人们的心灵上构建起一个依处或归宿。

（四）问：您经常讲人身难得，但现在人类的数量越来越多，好像也没有那么难得?

答：米拉日巴尊者曾对一个猎人说："佛说人身难得，但像你这种用来造恶的人身，并不难得。"

所谓人身难得，确切讲叫"暇满难得"，也就是具有闲暇和圆满修学解脱道的人身，这种人身才难得，放眼整个人类也是寥若晨星，极为罕见。而一般的人身，与旁生、饿鬼之类众生相比，是难得，但与希求解脱者相比，不难得。

问：佛教里有"要度尽一切众生才成佛"的说法，但众生好像也越来越多，什么时候能度完呢?

答：佛教认为，众生无尽，利生的事业无尽。既然如此，为何要说"度尽"呢？这是一种表达誓愿力度的说法。

比如有人说"要读完天下书"，但"天下书"那么多，能不能读完呢？读不完。不过他发愿后，应该会读得很好。同样，当你发愿"度尽一切众生"时，在众生度尽之前，你的愿力和修行力会让你很快成佛。

（五）问：我是西交利物浦大学的学生。现在的大学生一般自视很高，自我意识也很强。怎样才能不让自我膨胀，同时也能接受一些人生哲理或知识?

答：一说“大”学生，你们会自认为很有知识或学问，甚至傲慢起来。但要知道，和那些高层次知识尤其是宗教智慧相比，你们所学还是有距离的；和他们在专业领域内学修四五十年相比，你们学个四五年，也不算什么。

尤其是，在人生这一课题上，还没学到什么呢。

将来出了校门，即使你得到一些财富或地位，也千万不要骄傲，记住济公和尚在《圣训歌》里说的话：“荣华富贵眼前花，傲什么？”一定要有颗谦卑的心。人能谦卑，也就有接受和学习能力了。

我不敢说自己谦卑，但我爱学，交流中也确实学到了很多知识。在香港“世界青年佛学研讨会”上，四五十位大学生的演讲，我一一作了笔记；前两天的“宗教与慈善论坛”，国内外47位学者的讲话，我也都记了下来。

所以，“活到老、学到老”，这样才能不断提升自己的智慧。否则，可能很快就被淘汰了。

在藏传佛教的传统中，我最钦佩和受用的，就是前辈大德们那种谦逊的求知精神。他们谦逊到可以在任何有知识的人面前求学，甚至终生在学习中度过。

（六）问：生活中的琐事或是是非非，常会障碍我们去思考有用的东西，该如何处理这些事情?

答：“是是非非”之类的，本来也不是什么大事，如果是针对自己的，试着用宽容、坦然的心态接受它，应该没什么妨害，不需要花时间去烦恼、痛苦或折腾。

人都喜欢听顺着自己、赞叹自己的话，不喜欢听反面意见，但如果能存有一种学习和调整自我的态度，那你从别人好听或不好听的话里，都能听到有价值的东西。正面和反面的全都接受，这种包容心态，会让你过得非常快乐。

同时也要有取舍的智慧，懂得辨别什么是好或不好，什么是合理或非理。当然，这不是在事后，而是在事前。

（七）问：动物保护主义者说：“动物和人一样有痛觉，所以要保护它们，不能虐待它们……”对此您怎么看?

答：在关爱动物方面，动物保护组织的认识与佛教的理念大体上是一致的。他们说得对，动物确实和人一样，也有苦乐感受，只不过人类意识不到而已。我们一般认为，杀人才残忍，杀动物理所当然。但你们想想，如果全世界所有人都吃肉，每天要杀掉多少动物？导致多少痛苦？

我们受教育或环境影响，从小认为猪牛羊这些动物是没有感受的。但实际上，它们只是不会说话而已，你杀它们的时候，它们跟人一样有剧烈的痛苦，一模一样。

从生命的意义上理解，我们的确应该保护动物。

问：*动物保护的反对者说：“佛教传承了这么多年，都没有让所有人吃素，你们也宣扬吃素，有何意义？”对此您怎么看？他们说的吃素与佛教所说的一样吗？*

答：在佛教小乘教义中，是开许过吃“三净肉”，但到后来的大乘教义，就不允许吃肉了。汉传佛教提倡吃素，就是基于大乘这一慈悲理念：一切众生都是自己的父母，杀生或吃肉便断了慈悲种子。这才是佛教的究竟观点。

凡是吃素，不论什么原因，我都是赞叹的。了解动物有苦乐感受，提倡吃素，我赞叹；为健康考虑而吃素，我赞叹；担心肉食导致温室效应、两极融化，给全世界带来灾难，像美国总统奥巴马以环保名义吃素，我也赞叹。

不能终生吃素的，每月初八、十五等日子或佛教节日那天最好吃素。平时也少吃肉，不要点杀。很多人结婚宴请时一定要杀生，短暂的喜庆让自己背上无数命债。但你不想想，剥夺了那么多的生命，自己又怎么会过得快乐？

因此，希望大家经常吃素、坚持吃素、提倡吃素。

藏传佛教把握意识的方法和途径

——苏州大学演讲


『 2012年12月28日上午 』



主持人致辞：

大家上午好。本学期的“东吴哲学系列沙龙”又开始了，今天的主题是“藏传佛教把握意识的方法和途径”。

意识问题在当代国际学界非常前沿，随着神经科学、脑科学以及人工智能等学科的发展，它如今已成为一个非常显赫的课题。其实在东方思想包括藏传佛学中，对意识的探讨有着源远流长的传统，所以在这方面，东西方有许多可以交

流沟通的可能性。

今天，我们非常荣幸地邀请到一位非常特别而尊贵的嘉宾——索达吉堪布。

索达吉堪布非常有名望，在座很多朋友都比较熟悉，但按照惯例，我还是稍微介绍一下：

堪布是当今国内著名的藏传佛教学者，目前任职于四川喇荣五明佛学院。堪布在藏传佛学上造诣精深，娴熟经论、著述宏富，同时也悲智双运，积极投身于慈善事业。最近堪布也关注当代现实问题，注重从当代思想角度阐释藏传佛法。

下面，请苏州大学东吴哲学研究所所长李兰芬教授致欢迎辞——

李兰芬教授致辞：

尊敬的索达吉堪布，尊敬的各位同仁、同学们，上午好。

藏传佛学是中国重要的传统文化，在“文化强国”的战略形势下，研究藏传佛学，是建设文化强国的一个重要途径。

我们苏州大学的佛学研究，在中国学界也是重镇之地，有比较专业而且成气候的佛学研究师资队伍和人才结构。索达吉堪布此番来作公益讲座，与苏州大学的学术传统有着内

在的巧合性机缘。所以，我预祝并深信，在此次对藏传佛教的传统文化作真切的近距离接触中，也能为文化强国挖掘出丰富的文化资源。谢谢大家。

主持人：下面，请大家用热烈掌声欢迎索达吉堪布作精彩讲演——

大家好。今天很高兴到苏州大学与诸位教授、老师和同学进行学术交流，探讨佛学。

作为一名普通僧人，我对藏传佛学谈不上有修证，只能说在理论上稍有了解。下面我将就自己所了解的，也是从我的老师们那里学到的知识，与各位作个分享。

我发现，如今人们对藏地感到好奇，多数是因为那里的神秘和神圣气息：雄伟的布达拉宫，湛蓝的天空，洁白的云朵，清澈的湖泊和潺潺溪流……这些让他们向往，也给了他们美好记忆。但是我建议，如果你有兴趣，可以进一步了解隐藏于这些背后的更具价值的藏传佛教。

藏传佛教自传入以来，便以其丰厚底蕴，如同我们藏地的水一样，普遍、深刻地浸润着每一个藏族人的心灵。

佛教什么时候传入西藏？

有两种说法。一种说法是，在公元 5 世纪的拉托托日年赞时期，这比佛教传入汉地（公元 67 年东汉时期）的时间要晚。但据《中西交通史料汇编》以及藏地著名旅行家、史学家根登群佩的一致说法，是公元前 3 世纪。

那是在释迦牟尼佛涅槃 272 年后，阿育王执政期间。《中西交通史料汇编》是这么说的："孔雀王朝阿育迦大王……大王奉佛。遣僧人至诸邻国，传布佛教。远如埃及、马其顿、西藏，皆为佛徒踪迹。"所以，确切地讲，应该是早在这个时候，佛教就进入了西藏。

两千两百多年了。那这和一般说法相违吗？

不相违。就像早期儒道未形成宗教时已对社会有了影响一样，当时佛教进入藏地以后，虽然暂时还没有被纳入王室宗教，但因为它的教导人所共爱，而且行之有效，所以很快在民间形成了信仰。并从此历经久远，流传至今。

藏传佛教的重要作用，就是转化意识

在今天这个浮躁的社会里，人们有着说不完的烦恼、情绪和无助感。面对此类问题有人发现，要解决它们单单依靠

物质是不行的，因为这更多关乎精神，是意识层面的事。

“有没有解决之道？”寻找中，他们遇到了藏传佛教。

这不是巧合，因为藏传佛教的重要作用，就是转化意识，它能让我们的内心充满智慧、慈悲和力量。这种转化之道，高等的知识保存于寺院，由佛教学者们继承和实践，简便易行的就流布民间。

有人看到藏民表达信仰的虔诚行为，感觉不理解：为什么要供酥油灯，不浪费吗？为什么要手摇转经轮、转动大经轮，不晕吗？为什么要三步一拜磕大头，不累吗？……做这样的行为有什么意义？

其实，这就是在转化意识。藏传佛教认为，行为和意识有着很深的连结，一个小小的行为，以其自身的象征性，加之背后的发心力量，会对意识形成最深、最有效的转化。

转化的关键是发心。藏地人了解和学习的都是大乘佛教，在大乘佛法的教导下，人们无论做任何善法，都不会忘记利他的发心或动机。因此，和一般人行善不同，他们不论供灯、磕头或是摇动转经轮，都会因为利他心的驱使，把微小善法也转变成对意识层面的巨大启发。



以供灯开启智慧

你们供过灯吗？供灯时都想些什么？

在藏地，不论平民百姓还是知识分子，他们了解灯代表智慧，点燃一盏灯，就是点燃内心的智慧。所以他们在供灯时会想："愿我以这盏灯的明亮，驱除一切众生内心的愚痴黑暗，为他们开启明了真理的智慧。"

这种美妙善愿甚至被写进文字，让人们不论在家、在寺院或者在任何地方供灯时，都这么念，也这么想。

我知道你们也会去寺院供灯。我在汉地佛殿里见到有年轻人供灯时，好奇他们都说些什么，但很难过，听到最多的

是："佛啊，您一定要保佑我身体健健康康，家庭平平安安……"全是为自己。这样祈祷是狭隘的。

所以，希望你们以后供灯的时候，除了想到自己以外，也要想到这盏灯代表智慧，你正在点燃智慧之灯，愿智慧光明遍照所有世界的一切众生，令其不再沉溺无明黑暗，愿他们的心灯开启，愿整个世间沐浴在无量光明之中。

以转经轮运转慈悲

大多数的转经轮里装的是观音心咒，所以转动它，也就象征着你在运转内心的慈悲。

我们平常的心态总会固守自我，是狭隘、僵化、不开放的，像一潭死水。而借由转动经轮这样的佛教行为，你可以把自己的心运转起来，让它本有的慈悲自狭而广，转动到你身边的穷人、可怜人身上，转动到每一个微小如蚂蚁之类的众生身上，令其全都离苦得乐。

类似的行为还有转绕佛塔、佛像或寺院，你们去过大昭寺的应该都看到了。不懂的人觉得这些行为无聊而愚痴，但稍微懂一点佛法的人会知道，这不比运动锻炼缺乏意义，这是对心的一种训练——让我们的心结合经轮的转动，放下自我，展开大悲。

你们摇过转经轮的都有体会，当你摇动它的时候，会明显感到自己的心变得平静温和。按佛经记载，这种行为的确可以利益到众生，甚至就转经轮自身的功德而言，仅仅搁在亡人的身边，他就不会堕入三恶道。

这种神奇的功效，即使你不了解、不理解，也不要诽谤。就像一粒看似平常的妙药，你甚至不相信它能治病，但当你亲自感受到药力的时候，就不会再小看它了。

以磕头造就力量

磕头是我们比较熟悉的。

《百年虚云》里再现了当年虚云老和尚从普陀山三步一拜朝礼五台山的情景，激励了很多佛教修行人。这种修行在藏地更为普遍，你们在电视里或那边的路上应该都见到过。在藏地许多人的一生里，都有这么一段经历，他们会少则半年、多则一年甚至更久，三步一拜越过千山万水朝礼圣地。每次我在路上看到他们，都随喜不已。

马尔康一带有个叫“观音桥”的地方，那里供奉着一尊天然自现的观音菩萨像。附近像红原、若尔盖等两百公里内的所有信众都会来此朝拜，有些就是三步一拜前往。当然，我们听说最多的，就是以这种方式朝拜拉萨。

要去朝拜的人，启程前通常会接受一定的身体和心理训练。身体方面，他们将由专业的上师教导如何做正规的礼拜。心理上，除了要了解怎样面对困难和违缘外，最重要的，就是强化利他的心态。上师会教你观想："我要通过这次礼拜，开发我利益无边无际一切众生的所有能力。"这样训练一两个月，你就可以启程了。

所以，磕头象征着利他的坚定和力量。

意识层面的最完美状态——智慧、悲心、力量，通过与简单行为结合便可获得，这就是大乘佛教的善巧修行。

由于这种广泛的文化熏染，藏地人在他们的日常生活中处处找得到修行佛法的因缘；也由于这种深厚的修行氛围，在藏传佛教的历史上出现了许多大成就者，他们都是转化意识的典范。我的老师就是其中之一。

意识转化后的超越与神奇——我的老师

我这辈子最感恩、最有感情的，就是我的老师。

我的老师 2004 年圆寂，今天刚好是九周年，我们学院正在开纪念他的法会。我依止我的老师近 20 年，从 1985 年开始，到 2004 年老师圆寂之间。就目前传递知识的体制来看，

一个学生以这种方式——花尽可能长的时间来依止他的老师，可能并不多见。而在依止过程中，我从我的老师那里不仅学到了知识，也发现了难以想象的超胜功德与成就。

我的老师是法王如意宝晋美彭措，他是举世公认的、全球性的精神导师，就是从整个佛教历史看，也是具有代表性的著名佛学家，具有极高修证的成就者。他的离世，对文化界、宗教界，都是一个巨大损失。

我知道，从诸位对哲学思想的认识，以及我对因明训练的了解分析，如果我不够理性，仅仅因为感情的原因，说一些不尽合理甚至过分的赞叹，是不恰当的。所以我想就我所了解的，在老师的诸多功德中，介绍两点与大家分享。

第一，传法不辍。自 11 岁开始，我的老师便开始传法了，也就是讲授佛教的课程。

我的老师自小智慧超群，这也是他的老师让他在寺院讲课的原因。11 岁这个年龄，一般的孩子小学还没毕业，但他已经开始讲法了。从那时候起，一直到 72 岁之间，我的老师从未中断过讲经说法。即使在一些混乱的年月里，他也是带着弟子们，躲在森林的山洞里听着枪声讲法。有时子弹就掉落在他们的洞顶上。

60 岁时，我的老师生了白内障，看不清字。当时我跟随他去印度，那里的寺院请求他讲法。他让人把每天要讲的课的原文（论典的颂词或长行文）用录音机录好，讲课时放一段，他给学生们解释一段。那是 1990 年。此后一直到圆寂之前的十几年时间里，都是用这种方式讲课。

我想你们做教育工作的人，都要有这种精神。我听说有的教授五十来岁就想退休，“我老了，该休息了。”其实你不老，按《黄帝内经》的说法，六十岁是人生新的开始。所以，六七十岁将是你的辉煌岁月，只要你还怀抱着深藏于内心的使命感，就可以为社会做出很大的贡献。

我佩服我的老师，他眼睛看不到了还是天天讲课，在学院、在藏地、在世界各地，到哪儿都要为人讲法。他讲了一辈子的法，可以说，六十多年从未中断过。我相信，如果他不圆寂的话，还会继续讲下去。

还有一点，是他的成就相。讲法不辍我们可以学习，甚至做到一些，但这种成就相很神奇，我们无法企及。



我相信科学，读师范时就学过唯物论，懂辩证法；也相信佛教的理性思辨，因为在学习佛法过程中，接触最多的就是因明推理，可以说，我所学到的一切让我变得相当理性。然而，有些事情——我在我老师身上亲眼看到的有些现象，让我不得不信服，他有着非同一般的成就。

那是 1989 年，我们跟着老师一起去朝山。就在一块平平的石头上，当老师的脚踩下去时，石头上留下了一个很深的脚印。在场许多堪布都看到了，我也看到了：前面没有脚印，老师踩过，才出现了脚印。

但我不迷信。我学过唯物论呀，出家后又学过因明，"脚踩在石头上留下了脚印"，这怎么可能？就算亲眼看到，我还是

不能相信。我的分别念比你们重。

晚上回到住处，我悄悄偷出上师的鞋子，量好尺寸，长多少、宽多少，连鞋底的纹路都记得一清二楚。

第二天上路前，我找个借口离开队伍，爬了一个多小时山路，来到昨天的那块石头前。在量过脚印的长宽后，我又仔细对比着脚印上的纹路和我昨天的记录，结果全都吻合。没办法，我不得不相信。应该说，我完全被折服了。

那个脚印今天还在。

说到成就相，藏地还有很多。前几年新龙有一位虹身成就者，他圆寂后没留下一片指甲、一根头发，整个身体都化成了光。这是我们学院一位堪布亲自采访后证实的。

他还证实了五几年发生的一件“不舍肉身前往清净刹土”的事件。那天，才旺仁增喇嘛在被带往批斗会的路上，从马背上飞入虚空，之后消失不见。带他去的人全都看到了，但谁也不敢说，只说死在路上，埋了。不过事情还是传了下来。那位堪布去青海采访，找到一两个当时还健在的目击证人，听他们讲述了亲眼所见的整个过程。他们也觉得神奇，但又不得不承认确实发生了。这些资料在网上都有。

在这个世间，神奇的现象和神秘的知识很多，我想你们和我一样，不会全信，但不必全都否定。

可能受“唯物论”影响，很多同学不论学理学文，一听到类似事情就排斥，其实这不见得理性。有个知识分子说自己身上有附体，他相信，因为感受到了，但旁边的人都不信。他们否定他的感受，凭的就是唯物论的认识，认为除了人以外，不可能有所谓的鬼神。

其实是有的。有人也确实感受到了干扰，心态变得明显不同。这是真的，佛教也有解释。如果人们能超越旧有认识，从现实出发，很容易发现某些理论的局限性。

回到意识问题上。我想我的老师通过他的修行和实践，从我们可以了解的层面看，不论智慧、悲心还是力量，他和一般世间人的意识状态确实是完全不同的。

“我分不出哪些是佛教以外的生活”

据国家统计局和中央电视台联合进行的“CCTV 经济生活大调查”，拉萨市连续五年被评为中国幸福指数最高的城市。

幸福跟什么有关？

有人认为跟房屋、建筑以及设施的舒适有关，我不否认

这是一种条件，但我认为，最重要的是藏族人有信仰。

《寻找香格里拉》里有一位上师，当主持人见他下榻香港五星级宾馆时一脸欢喜，以为是条件好，所以他开心。但等上师住进西宁的普通宾馆，依然面带微笑，回到家乡的简朴生活，不顾劳累接待善男信女为他们祝福祈愿，也仍旧是一副温和笑容时，他才相信，上师的淡定随和，应该是佛教信仰的力量，是信仰让他随遇而安。

希望你们了解：这种把信仰融入内心，时时处处关注他人需要，而不在意自我的生活状态，的确是快乐的。

每个人都想自己快乐，但遗憾的是，这种想法常常让我们深陷痛苦：为自己得不到而难过，为得到了会失去而焦虑，甚至为别人拥有了自己想要的而嫉妒。“为什么他有车有房,而我没有？”好像是别人把自己的车和房子抢去了。

嫉妒有什么用呢？何不为他人的快乐而快乐？

所以，在大乘佛教教导下，和自己的快乐相比，藏地人更在意他人的快乐；和今世的快乐相比，他们更关心来世的快乐，因为来世长远，而今生几十年很快就过了。

在香港“第二届世界佛学研讨会”上,中央民族大学的一位

青海藏族学生说：“藏传佛教是每一个藏族人的心灵罗盘，它已点点滴滴融在我们的生活里，我分不出哪些是佛教以外的生活。”我完全认同他的说法，并且相信，这正是藏地人信仰坚固同时也颇感幸福的原因。

藏地人在起床后、睡觉前，会用一种既定的规矩和程式念诵祈祷，婚丧嫁娶也在佛教仪式中进行，人们见到佛塔就脱帽致礼，喝杯茶也会感念三宝的恩赐。总之，因为行住坐卧全部贯穿着佛法，慈悲与智慧理念很自然地在人们心里生长了。这就是全民信佛的力量。

美国人信仰上帝的比例也相当高。据盖洛普调查，他们十人有九人信仰上帝。大家知道，美国人重视体育，但他们每年观看体育运动的人数是 5 亿人次，而参加宗教活动的人数是 50 亿人次；他们每年在体育方面的开支是 50 亿美元，而对教会的捐赠数额却高达 500 亿美元。

奥巴马在竞选演讲中说：“如今美国的强大，并非依赖它的军事与财富，而是依赖人们的信仰和信念。”历代每一位美国总统就职演说的最后一句话是“上帝保佑美国”，这句话被写进美国国歌，甚至被印在了钱币上。

信仰对美国意味着什么？

对没有信仰的人群来说，这一切或许很难理解，但对那些信仰本身就是生活方式的人来说，又怎么能离开信仰呢？

我们需要什么

我们需要什么？

需要现代的知识和技术，依靠它过好自己的生活；也需要到外面看看，看山看水，看看外面的世界；但更需要的、终究会需要的，却是内心的宁静。

就像技术可以在专业培训中获得一样，宁静一定要经由佛教的训练才能得到。在藏地的寺院里，僧人们通常要接受许多训练：逻辑的训练、为人处世的训练、禅修的训练，在经过了不是一年两年，而是长期训练以后，一个合格的僧人，因为具有了遣除烦恼的能力，不论在何时何地，都能表现出一种不受干扰的状态。

我们还需要什么？

还需要慈悲心。慈悲心就是利益他人的心。习惯为自己着想的人，学什么都为自己，其实这利益不大；如果你受过利他的教育和训练，再学什么都会更有意义。

我敬佩我的老师，也仰慕藏地历代的伟大上师们，他们都是在利他心的推动下，成就了一番伟业。然而，即使是一个普通百姓，当他在大乘佛教教导下，有了慈悲的利他心，做着属于他自己的利他实践，我认为，这一样高贵。



一毛钱的慈悲

曲吉就是这样一位普通而高贵的女人。

一篇文章中写道：曲吉是拉萨一间宾馆的服务员，每月收入 1200 元，她的丈夫早已过世，她用这些钱，一方面要供女儿在内地读大学，一方面还要养着没有工作能力的弟弟。

笔者发现，她每天都要背着一个很大的鼓鼓的旧布包上

下班。在一次去曲吉家做客时，她发现了这个包的秘密：里面装满了一毛的钱。

曲吉的家在小昭寺的背后，是那种老拉萨人家。走出宾馆过了马路以后，有许多乞丐在路边向行人讨钱。这时曲吉打开包，掏出一毛钱给一个乞丐，接着又是一毛钱给下一个。就这样，她一毛钱一毛钱地给，遇到多少就给多少，一个也没有落下。

“你每天都这样做吗？”作者问她。

“是啊。我钱不多，只能给一毛钱。”

“那你不怕给完了，自己没饭吃。”

她笑着说：“我妈妈在的时候就这样做的，我从小也是这样做的，可是从来没有因为给出一毛钱而吃不上饭……我妈妈说，一毛钱的布施，可以让慈悲心像流水一样不断掉。最后形成大海一样的慈悲力量。”

一毛钱实在微不足道，但曲吉却用这每一个一毛钱，对那些乞讨者表达着她的慈悲态度。

可能这是今天的人们最缺乏的态度。换位思考一下：如果我成了乞丐，要站在路边仰视行人哀求乞讨，那我会是个

怎样的状态？也许我已习惯了冷漠和蔑视，但在我的内心深处，不需要一种慈悲的关爱吗？

人有富贵的时候，也有贫贱的时候，两者相去不远：可能今天还是总统，明天就被判刑；前半生风光无限，后半生妻离子散……这是真实的人生。

所以，在你能够给予的时候，要慈悲地付出。人一旦有了慈悲，对周围的人或动物所作的交流，也都成了爱的传播。传播爱，这是当今社会最需要的。

把爱传递生生世世

爱不仅可以传递给他人，就拥有爱心的个体而言，爱的力量还可以从今生传递至生生世世。

在佛教的认识里，前世后世是一个基本命题，不难理解。林肯的博爱和坚毅从哪里来？牧师兼作家索瓦（Richard Salva）在其新书《从林肯到林伯格灵魂之旅》（2006 年出版）中说：前美国总统林肯的前世是西藏喜马拉雅的一位瑜伽修行者，而林肯死后转世为林伯格，一位著名的飞行员。

他有很多证据。对照了林肯与林伯格在性格、思想以及为人处世的方方面面后，他以详实的资料和充分的依据，证

明他们是一个人，是一个人在延续着。

林肯竞选总统时落选七八次，但他却可以不断地站起来、站起来，勇敢地面对一切；执政过程中也是饱含慈悲，充分展示了他的智慧。对这些超越常人的特质，作者分析认为，这来自于他前世在喜马拉雅修行的力量。

至于他的前世修到什么境界，意识转化到什么程度，我们不得而知。但依据佛教的教义，以及科学对林肯或更多人的案例考察，我觉得现在人有必要了解：我们即生通过学习或实践所拥有的状态，不管是什么状态，都将传递到来世。

可能是教育原因，一般人都认为“人死如灯灭”——生命只有一世，过完这一世就全然消失了。

当这种认识根深蒂固后，再有智慧的人，恐怕也只会关心短短几十年的生活。关心眼前无可厚非，然而遗憾的是，今天的人们怀疑甚至排斥来世，并不是因为他们对自己的认识有多么确切的了解，只是因为无知。

所以，作为学者，理应寻找真理，理应对前世后世、业因果等神秘与甚深的知识进行探索，这才是求知的态度，也才是对生命更负责任的态度。

最后我做个简单回向——在藏传佛教的教导下，不论做任何善事，都要把这种善根或福报以回向的方式奉献给他人，并认为这是最好的礼物。所以，我把今天与诸位共同探讨利他与智慧的所有善根，也都奉献给各位。

附：

现场问答

（一）问：我是苏大外院的学生。我发现佛教徒与非佛教徒在价值观念和生活观念方面有些矛盾，对此您怎么看?

答：以我个人的理解，佛教徒和非佛教徒如果在观念或行为上有冲突，应该不是在善的方面。因为非佛教徒所称道的心地善良、做人做事合情合理，正是佛教的要求。

佛教讲十善：在身体上，不杀害生命、不偷盗、不邪淫；在语言上，不说妄语、恶语、绮语和离间语；在心理上，没有贪心、害心，也不抱持邪见。对这十种善的要求，我相信，一个不信佛但追求人格完善的人，也一样会努力的。

因此，佛教徒不会排斥非佛教徒。不过有一点我希望非佛教徒也能了解：就是佛教不是迷信，是智信。

凭我多年学习佛法以及各种优秀文化的经验判断：一个好人的行为，或者好的生活方式，与佛教不冲突；一个心地不善者的行为，或者不好的生活方式，不仅与佛教，与世间

道德也是冲突的。换句话说，如果你讲求真理，与佛教就不冲突；如果你不讲求真理，那与佛教一定相违。

（二）问：我是苏州科技学院的毕业生，信佛一年多。我身边有很多同学同事都觉得，佛教在为人处世方面很有智慧，在认识事物方面也讲得很有道理，但对非自然力量的那部分，他们不太相信，甚至很生邪见。我自己也觉得，因为眼睛见不到，所以不太有信心。请问这怎么破?

答：你所谓的“非自然”是指什么？

问：比如“前世后世”、“冤亲债主”之类的，就是现代科学没有证实过的事情。

答：你们这么想，可能跟从小的环境和成长中所受的教育有一定关系。

前世后世的问题，我在很多学术交流中都提过，也跟学者们作过大量探讨。可能你们不相信，探讨中我依据最多的，反而是现代科学的案例和论证。在当今发达国家的科学界里，虽然不是所有科学家都相信这些“非自然”现象 ,但有相当一部分是相信的。这种权威性的论证，在十年前我译的《前世今生论》、我写的《佛教科学论》里有很多。

所以，这是佛教与科学共同承认的道理。

你刚才说“眼睛见不到，所以不相信”，我能理解，但这种说法不符合逻辑。因为我们看不到摸不着的东西太多了。量子物理学讲的波或能量，我们就看不到，但专业人士们了解，对此谁又能否认？还有意识问题，意识里有很多浅浅深深的层面，我们见不到，甚至都想不到，能否认吗？

昨天在与济群法师探讨佛法时，我们一致认为，在心的问题上，佛教心理学肯定最有优势。对科学家尢智表在《一个科学者研究佛经的报告》一文中，把唯识学与心理学结合起来的认识，我们也都深表赞叹。

至于冤亲债主，你可以采访一些被冤亲债主干扰过的人，包括明星、名人，采访过以后，你会信的。



（三）问：我是管理学院哲学班的一名学生。据我所知，太虚大师提出“人生佛教”，星云大师把它演化成“人间佛教”，目前人间佛教的思想在我国得到了普遍认同和支持。我想请问，藏传佛教有没有受到人间佛教思潮的影响或冲击?

答：冲击可能谈不上。因为藏传佛教的理念，在藏地两千多年的文化历史中，一直是人们生活乃至行住坐卧不可缺少的一部分，这不就是人间佛教吗？也许是汉地佛教没有这么普及的缘故，当太虚大师、星云大师一提倡，它就成了一种革新性的理念。其实藏地一直如此。

我今天没有提大手印、大中观、大圆满，这些法太深，很难普及。只是讲了供灯、磕头和转经轮，这些行为虽然简单，但是懂的人听了也会知道，这完全是以整个藏传佛教为背景，体现在普通人群中的一种文化形式。

所以，要提“人间佛教”的话，藏地早就有了，或者说，整个藏地本来就是弘扬人间佛教的领域，没有什么冲不冲击的。只不过，要适应新时代，新的形式还是需要。

（四）问：我是来自上海交通大学的。在我做事过程中，时间长了容易昏沉、打瞌睡，这在佛教里有没有解决办法?

答：佛教里修习禅定，心思散乱时，要求眼睛往下看，身体不动；如果是昏沉欲睡，就要求稍微运动一下身体，摇一摇头，眼睛往上看。这个方法很有效。

问：怎么能够长期保持专注工作，不畏难？

答：想要善始善终地做事，最重要的是心态要稳重。

困难哪里都有。今天在这个部门，明天换到那个部门，遇着一点违缘就换来换去，是不明智的。我个人认为，不论做什么事，只要是你观察并决定下来的，遇到什么样的问题或痛苦，都不应该退却，应该更加坚强。

有一次，年轻的艾森豪威尔在和家人打牌时，一抓到坏牌就抱怨。母亲很严肃地对他说："如果你要玩，就必须用你手中的牌玩下去，不管那些牌怎么样……你能做的就是尽你全力，求得最好的效果。"

他一直记住母亲的话。在以后的生活直至当上总统的每一步路上，遇到再大的困难或违缘，都不再抱怨，只是专注于解决之道，从而磨砺了智慧，甚至找到了乐趣。

所以，人生需要智慧。有了智慧，复杂的问题可以变得简单，困难也可以变成顺缘，从而让浮躁的心态渐渐稳定。

在这种状态里，做任何事都会有效率。

（五）问：我是苏州大学的讲师。汉传佛教常以比喻说，如来藏自性清净如水，由无明风起，产生了假有的波浪，波浪也是水性。我的问题是，无明风是怎么来的？生起的可能性在哪儿？

答：对如来藏与无明的问题，佛教中有水和波浪的比喻：大海的水，喻如来藏光明、无为、寂灭的本体，波浪喻无明；也有虚空和乌云的比喻：虚空喻体，乌云喻无明分别。

无明是怎么来的？

它是忽然性的。就像波浪，和大海的体相对，它是忽然起的；就像乌云，从虚空这一无为法、不变更的本体来看，乌云是忽然起的、暂时的。因此，如来藏的本体恒常，而无明烦恼则可以分离。不过一个被无明所困的人，只有通过修道来到十地末位，无明所包括的一切分别心识，才会由粗到细渐次转依离去，从而呈现如来藏的本体光明。

这个本体光明是不是新生的——原来没有，成佛了才有？不是。原来就有，到了佛地只是现前它而已，除此之外，并没有一个其他的本体重新展现。

既然原来就有，忽然性的无明又是怎么起的？

是依靠因缘起的。不过这种忽然性的起现，以我们粗大的认知发觉不了。就像在无为法的虚空中，有为法的乌云一定是依靠了某种因缘才会起现，但这种起现不易察觉。

正因为无明依靠因缘而起，所以它是可以远离的。如来藏的本体常住，只是暂时被无明遮住了而已。

那无明和本体是什么关系？

禅宗、密宗都认为，就像波涛不离海水一样，当你不认识的时候，大海是大海，寂静不动，波涛是波涛，汹涌澎湃；一旦认识的时候，波涛就是海水。同样，迷的时候，我们认为有种种相的差别；悟的时候才会知道，在实相层面，“起心动念无非智慧”，就像波浪刹那不离海水一样，无明一刹那也没有离开过如来藏的智慧。

事实如此，只是我们还没有认识。

问：请问，怎样在缘起空性的背景下建立三世因果？

答：缘起和空性是两个层面的规则：本体是空性，显现是缘起。

在本体层面，一切万法唯一是空性，没有丝毫许的实质。佛教不是以教条方式介绍这个道理，是用推理，如果你能跟随龙猛菩萨《中观六论》的思想，透过自己的智慧进行观察，就可以了解这一点。

而显现层面，在不离本体空性的情况下，会体现为世俗的缘起，也就是三世因果、六道轮回这样的规则。

空和有不相违吗？

不相违。物理学家们知道，在我们肉眼面前显现的这一切，它有它自己的运行规则，而这种规则与他们用仪器观察到的物质的本体规则，并不是分开的两套。现象就是本体，本体就是现象，它们不能被分割，也从来没有分割过。

这很好地印证了中观的逻辑推理。不过，或许要等你通过修行认识到心的本性时，才会确实地相信这个道理，相信《心经》里所说的“色不异空，空不异色”。

（六）问：我是哲学系的老师，教宗教学，感谢您为我们上了一堂宗教学的课。我想问的是，现在藏传佛教在和其他宗教的对话交流方面，有什么进展？

答：感谢老师们也来参与这样的交流。你带宗教课，让学生们在正需要一种价值观的时候，了解一些宗教理念，这对他们的人生，或许有着超越一般知识的作用。

藏传佛教在汉地的弘扬，早期受忽必烈影响，自元朝明朝时期就开始了，到康熙乾隆那个年代，已颇有影响。民国期间，在法尊法师翻译诸多格鲁派论典的带动下，这一教法被广泛接受了。就我所知，如今它的影响与汉传佛教相当，尤其是在知识分子群体中，人们对藏传佛教的兴趣有增无减。而在国际上，我是听说的——没有具体统计过，有一百四十多个国家已经建立了研究藏传佛教的中心和机构。

说到和其他宗教的沟通，海外的藏传佛教机构常常开一些学术研讨会，这种形式非常好。明年七月份，我们也准备在香港教育学院搭建平台，邀请基督教、伊斯兰教、道教、儒教等各宗教人士，进行一个世界性的平等开放的交流。

前段时间，我在社会科学院参加了一个宗教与慈善的论坛，聆听了十多个国家各种宗教的思想。我记得听到最多的，就是基督教的声音。和我们佛教只宣扬自己的教义相比，他们更关注的是服务社会，帮助弱势群体，而且的确做了很多事情，力量也大。美国人也赞叹中国的基督徒，说他们站得高、看得远，人人有一种非常强大的使命感。

总之，交流让我学到了很多。我们的佛教是很好，但如果今天不能尽力传播，不能把它的精神体现在一些公益方面，在日后的历史中，说不定会遇到种种挫折。

（七）问：您的开示中再再强调了菩提心，能否请您为我们宣说一下它的功德和利益？

答：菩提心的功德和利益，印度著名论典《入菩萨行论》第一品讲了很多，《华严经》里也有专门开示。

不过，一个人要改变是不易的，尤其是心灵改变。不论你学的是藏传佛教、汉传佛教，不经过长期训练是做不到的。

（八）问：请问陈那和法称对现量的解释是怎样的？

答：很多佛经里都有因明知识，不过因明学的开创者是印度的陈那论师，进一步解释者是法称论师。

因明认为，要证实任何一种结论，需要依靠现量、比量或圣教量。在现量问题上，陈那论师在《集量论》与法称论师在《释量论》中讲的基本一致，关键点在于：当眼耳鼻舌等根识取外境时，取的是自相，所以不错乱；因为是明现而

非模糊，所以是以无分别方式取受的，没有分别。



问：*请问您对龙树、瑜伽行以及宗喀巴大师对空有关系的解释，是如何理解的？*

答：宗喀巴大师在部分论典中，为接引初学者抉择过单空，但在《缘起赞》等论典中抉择究竟空性时，与龙猛菩萨《中论》里所讲的空性，是一致的。以《瑜伽师地论》为根本论典的瑜伽行派，虽然暂时抉择的是唯识观点，但在究竟胜义谛的理解上，也承认远离四边八戏的大空性。

有一部将唯识与中观观点完美结合的殊胜论典，就是藏传佛教伟大学者麦彭仁波切著的《中观庄严论释》。这部论典既抉择了名言中成立唯识，也阐释了中观宗暂时的自续派观

点与究竟的应成派观点，同时对宗喀巴大师如何解释龙猛菩萨及月称论师的最究竟观点，也有分析。

我建议你看一下这部论典，看了以后，相信你对空和有会有更系统的理解。

（九）问：汉传佛教宗派间的争论很厉害，不知道在藏传佛教中是否也有这种现象?

答：历史上也有。不过，如今在大范围里是没有的。

我们佛学院有一座特别大的坛城佛塔，塔的周围为藏传各宗派以及汉传、南传都设置了佛堂。这象征什么？象征佛教各教派在究竟观点上一致。虽然大家在法会、仪式以及修行方法上有些不同，但归结到佛法本质——最初发心度化众生、中间作利他行为、最终成就佛果，这些没什么差别。

昨晚跟一位法师聊天时，我们有个共识：现在汉传佛教与藏传佛教需要一个交流平台，交流可以帮助我们放下各自内部的争执，以及彼此之间的排斥。

我们认为，既然大家学的都是佛陀教法，完全可以像各地的基督徒那样团结。如果每个人都只关心各自的小派别，“这

是我的上师"、"那是我的弟子"，上师与上师之间不同，弟子与弟子之间有别，进而在寺院与寺院、教派与教派之间构筑起种种家庭式的藩篱，不肯有一种团结气氛，那对未来佛教的可持续发展，一定是有危害的。

所以我希望，世界上所有佛教团体都能和睦相处，佛教徒与其他宗教人士以及非宗教徒之间，也能在宽容与理解中互相学习，这样自然会遣除不必要的误解和偏见，实现各自的成长，同时也可以最大限度地推广善的理念。

（十）问：佛教讲"唯心所现，唯识所变"，这个心和识指的是什么，变现的又是什么？

答：《瑜伽师地论》等唯识论典中讲到了心、意、识，这些在词句上可以互用，但从作用上分，也有分别对应。

唯心所现的心，可以从心的本体上讲；唯识所变的识，是阿赖耶识；所变现的就是万法。

唯识的观点，不仅是一种理论，也是可以经由实修证悟的境界。诚如月称论师在《入中论》里所说，一切万法本来就不是独立于心识之外的存在，而是心的幻现，犹如梦境。这个比喻非常好。而梦是会醒的，你梦得再久、梦里再执著，

也会醒来，醒来时你将发现，梦里的一切根本就是不存在的。所以，了解唯识，也有助于了解空。

这个道理虽然深，却很贴近我们的感受。你们想想看，你们所看到的外在事物，是有个固定的美或丑，还是跟你的心境有关？你心情好，它也美；你心情不好，它就变丑，是不是这样？如果是，心不就成了主导？

一般人以为，物质可以让人快乐。但看看那些过着优越生活的孩子，他们坐再高级的车，住再高级的宾馆，还是一样的痛苦、伤心，甚至绝望；相反，藏地一个纯朴的穷孩子，在哪里玩都很开心。所以，心对外境有直接作用，如果是一颗贪婪的心，再多的物质也满足不了它。

所以我常说，苦乐由心，没有修过心的人，即使到了天堂也会苦恼；心得自在的人，到哪儿，哪儿就是天堂。

（十一）**问**：我是管院马克思主义基本原理专业的博士生。有这么一则故事：和尚和屠夫每天早起，一个去营生，一个去念佛，他们相约，谁起得早就要叫另一个人起床。后来他们死后，屠夫上了天堂，和尚下了地狱。和尚不明白，“为什么我要下地狱？”上帝说：“因为你叫他起床是为了杀生，而屠夫叫你起床，是为了念佛普度众生。”但马克思说：“人

类的一切活动都是为了利益。”就这个故事我想请问，以藏传佛教的理念，如何解释这种行为与果报?

答：假设如你所说，和尚下地狱，是因为他叫屠夫起床去杀生，而屠夫上天堂，是因为他叫和尚去念佛，即便如此，根据佛教的认识，他们也不会永远呆在那儿。

他们会以前世最主要的业，成熟另外一种果报：和尚受完苦，以其念佛的功德会上天堂；屠夫享乐后，以其杀生的罪业会下地狱。这是更深层面的因果。

因果是佛教的基本课题，什么因感什么果，哪种因先感果，哪种因后感果，都有讲述。重要的是，佛教是在一个极为漫长的生死连续中建立因果的。所以，假使这个故事是真的，我们也不应该把它当作“行善不得好报”的佐证。

因果是不虚的。我们看连续片时，这一集是这样，但广告之后，还有下一集。

（十二）问：我是一位在读博士生，专业是电影文学。我的问题是，禅宗的见性成佛与大圆满的成就，在最终取得的佛陀果位上有什么异同?

答：禅宗的明心见性，在层次上有些差别，大圆满的即

身成佛也是如此。不过在究竟佛果上，两者是无别的。

曾有人认为，密宗的即身成佛太夸张。为反驳他，我在《密宗断惑论》里引用了禅宗的语录和公案，尤其是《六祖坛经》的故事，说明这也是显宗的观点。显宗也认为见性后可以成佛，不仅是密宗才这么说。

刚才我讲了一两个虹身成就的例子，这在大圆满的修行人中并不少见，只不过网络上的宣传不多而已。你们有兴趣的话，可以亲自去了解一下。有些成就者的修行境界和征相的确非常奇妙，很让人惊讶。

